

Rezepte zu Kochfilm 7

Rohköstliche Geburtstagsüberraschung

Mini-Pizzaböden – RAW

Grundrezept für Fingerfood-Pizza

Achtung: Für den Pizzaboden wird ein **Dörrgerät** benötigt. Teig für den Pizzaboden am Vortag zubereiten! Die Böden benötigen rund 24 Stunden, bis sie fertig gedörrt sind.

Zutaten für 16 kleine Böden:

100 g Walnüsse
(über Nacht einweichen lassen)
200 g Frühlingszwiebel
1 TL (8 g) Datteln, getrocknet
(mit etwas Wasser püriert)
200 g Äpfel
200 g Zucchini
500 ml (500 g) Wasser
2 TL (16 g) Salz
120 g Leinsamenschrot von
dunklen Leinsamen

Und so einfach geht´s:

Die zuvor eingeweichten Walnüsse mit klarem Wasser gut durchspülen. Die Frühlingszwiebeln gründlich waschen und diese in grobe Ringe schneiden. Den Apfel waschen, entkernen, und in ebenfalls grobe Stücke schneiden. Die Zucchini waschen, und ebenfalls in grobe Stücke zerteilen. Die Walnüsse mit dem Lauch und dem Wasser zu einem feinen Püree pürieren.

Die Apfel- und die Zucchini-Stücke dazugeben, alles fein pürieren. Nun kommt noch die Dattelpaste, das Salz und das Leinsaatschrot hinzu, alles zu einer glatten Teigmasse pürieren. Die Masse für rund 25 Minuten ziehen lassen. Durch den quellenden Leinsamen wird der Teig eine dickliche, puddingartige Konsistenz bekommen.

Nun für die Pizzaböden die Masse mit einem Silikonschaber in der gewünschten Form auf den Antihafboden des Dörrgerätes streichen. 12 Kreise formen oder einfach die ganze Fläche bestreichen und die Masse dann mit einem Backspatel in entsprechend viele quadratische Segmente einteilen. Darauf achten, dass der Teig am Ende schön gleichmäßig verteilt ist. Den Silikonschaber ab und zu in kaltes Wasser tauchen, damit lässt sich die Masse gut verteilen ohne anzuhafte.

Den Boden ca. 5 Stunden lang im Dörrgerät trocknen lassen. Sobald er sich gut von der Matte lösen lässt wenden und mit der trockenen Seite direkt auf das Gitter legen. Den Boden weitere 5–6 Stunden trocknen lassen, bis er eine knusprige Konsistenz bekommen hat. Der Boden kann auch schon früher aus dem Dörrgerät nehmen, wenn er etwas weicher sein soll. Ein weicherer Boden eignet sich auch gut für saftig gefüllte Sandwiches. In einer luftdichten Box sind die Böden einige Wochen gut haltbar, wenn sie lichtgeschützt und kühl aufbewahrt werden.

Dieses Rezept ist ein echtes Grundrezept, das heißt, es bildet die Grundlage für vielerlei belegte Brote und Snacks oder »Pizzas«.

Belag zum Grundrezept Mini-Pizzaböden

Zutaten für 16 Portionen:

4 (800 g) reife Avocados
8 (880 g) vollreife Kirschtomaten
2 (180 g) Zwiebeln (rot)
Alternative: 4 Schalotten
3 (400 g) Mini Gurke(n)
4 (60 g) Radieschen
4 EL (4,8 g) vegane Bio Mandel-Mayonnaise
200 g Alfalfasprossen
(1 g) Pfeffer frisch aus der Mühle
(4 g) Salz
(4 g) kalt gepresstes Olivenöl extra virgin
einige (80 g) essbare Blüten *
(Gänseblümchen, Vergissmeinnicht, Apfelblüten, Gundermannblüten)
einige (80 g) Bio Kräutermischung
(z.B. Petersilie, Dill)
einige (80 g) Wild - Kräutermischung
(z.B. Vogelmiere, Schafgarbeblätter)

Grundrezept Mandel-Mayonnaise:

Zutaten:

5 EL (80 g) Mandelpüree Rohkostqualität
100 ml Wasser
3 EL naturtrüber Apfelessig
1 TL (6 g) Sizilianische Steinsalz
0.25 TL (1 g) Kurkuma getrocknet (Pulver)
1 TL (2.5 g) Senfpulver
5 EL (25 g) Olivenöl kaltgepresst

Und so einfach geht's:

Die kleinen Böden nacheinander mit den Zutaten wie nachfolgend beschrieben belegen:

Zuerst die Avocados in Scheibchen auf dem Pizzaboden verteilen und bei Wunsch ganz leicht salzen. Scheiben der Kirschtomaten über der Avocadoschicht verteilen und etwas Olivenöl darüber träufeln. Die Tomatenschicht nach Wunsch ebenfalls ganz leicht salzen und pfeffern. Die Zwiebel ganz fein hobeln und die gehobelten Ringe in Viertel teilen. Die Tomatenscheiben auf die fein gehobelte Zwiebel legen. Die Minigurken in hauchdünne Scheiben hobeln, und auf den Pizzis verteilen. Darüber fein gehobelte Radieschenscheiben legen. Winzige Kleckse Mayonnaise über die Pizzis verteilen. Nun die ganze Fläche mit den Alfalfa Sprossen bedecken und darüber die feingehackten Kräuter deiner Wahl streuen. Die Pizzis zum Schluss mit den Frühlingsblüten verzieren. Diese Pizza ist ein Freudenfest für die Sinne! Sie schmeckt saftig und frisch, ist leicht und schenkt viel Energie. Hinweis: Von dem Grundrezept der Mandel-Mayonnaise benötigt man ca. 1/5 der Rezeptmenge. Die Mayonnaise ist gut gekühlt länger haltbar und lässt sich für viele andere Rezepte ebenso köstlich einsetzen.

Rezepte mit freundlicher Unterstützung von Teresa-Maria Sura und smartfood1x1.com.