

# Minestrone mit Pizzastangerl



Für die Minestrone eine kleine **Zwiebel** schnippeln und in wenig Fett anrösten. Währenddessen **Gemüse** nach Belieben (Karotten, Pastinaken, Kraut, Lauch,...) putzen, zerkleinern, dazugeben und mit Wasser und **passierten Tomaten** (oder einer Dose Tomaten) aufgießen. Zum Würzen **Oregano, Pfeffer**, etwas **Thymian** und **Rosmarin** hinzufügen und köcheln lassen. Die **Pastaeinlage** kann mit der Suppe mitgekocht werden (vorsichtig, wird dann aber seeeehr patzig) oder extra zubereitet und vor dem Anrichten noch mit erhitzt werden.

Für die Pizzastangerl 500g **Dinkelvollkornmehl**, **Salz**, **Oregano**, **Rosmarin**, **1 TL Zucker** und ein Packerl **Trockenhefe** vermischen und mit einem Schuss **Rapsöl** und **ca 270ml lauwarmem Wasser** zu einem Teig verkneten. Diesen dann an einem warmen Platz gehen lassen, danach wieder gut kneten, auf einem bemehlten Blech eine Rolle von ca 5cm Durchmesser formen und von dieser jeweils 3-4 cm dicke Stücke abschneiden. Diese Stücke mit dem Nudelholz auf dem bemehlten Blech dünn ausrollen (ca 3mm dick und Durchmesser ca 12-15 cm), mit einem Esslöffel voll **fertiger Tomatensoße** bestreichen, etwas länglich geschnittenen **Räuchertofu** drauflegen und zu einem Stangerl zusammenrollen. Das Stangerl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, eventuell noch etwas in die Länge ziehen und dann bei 200 Grad für ca 10 Minuten backen.

---

# Pizza



500g **Dinkelvollkornmehl**

1 gute Prise **Salz**

1Teelöffel **Zucker**

1 Pkg. **Trockenhefe**

**Oregano** nach Geschmack verrühren und

300ml lauwarmes **Wasser** dazugeben, zu einem Teig kneten und an einem warmen Platz rasten und gehen lassen. Im Normalfall reichen 30 Minuten aus.

Den Teig auf einem Blech und Backpapier ausrollen, mit fertiger **Tomatensoße** (Glas) bestreichen, **Maiskörner, Pfefferoni, Paprikastreifen, Oliven, Zwiebeln** usw. darauf verteilen und mit **Oregano** und 2-3 Scheiben **Wilmsburger veganem Käse** (z.B.Cheddar Style), der in kleine Streifen geschnitten worden ist, bestreuen. Im Backrohr bei 200 Grad ungefähr 10-15 Minuten backen und danach z.B. mit selbst gezogenem Sprossen-Mix vor dem Servieren verfeinern.