

# Pizza mit Kartoffelboden

## BASISCH

### ZUTATEN

#### Boden

1000 g	Kartoffeln
2	Eier
½ TL	Steinsalz
	Pfeffer, Muskat

#### Soße

1 kl.	Apfel
1	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
150 – 200 ml	Wasser
140 g	Tomatenmark, 1- oder 2-fach konzentriert
Je ½ TL	Steinsalz, Pfeffer, Oregano

#### Belag

1 – 2	Paprika
1	Zucchini
200 g	geriebener Käse



### ZUBEREITUNG

#### Boden

Kartoffeln schälen und grob raspeln. Eier zu den Kartoffelraspeln geben und alles gut miteinander vermengen. Steinsalz, Pfeffer und Muskat unterrühren und den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Der Pizzaboden muss nun direkt gebacken werden. Ansonsten zieht er zu viel Wasser. 20 – 30 Minuten bei 180 °C.

#### Soße

Apfel waschen, vierteln und entkernen. Zwiebel abziehen. Beides in grobe Würfel schneiden und 10 Minuten in 150 – 200 ml Wasser und 2 EL Olivenöl köcheln. So wenig Wasser wie möglich verwenden. Apfel und Zwiebeln müssen nicht ganz mit Wasser bedeckt sein.

Nach dem Kochen alle Zutaten der Soße in ein hohes Gefäß geben und sehr fein pürieren.

#### Belag

Paprika und Zucchini waschen, säubern und in feine Würfel schneiden.

Zunächst die Soße auf den gebackenen Kartoffelboden streichen. Dann das Gemüse und zuletzt den Käse darauf verteilen und die Pizza nochmals 15 – 20 Minuten bei 180 °C backen.

*Gutes Gelingen und guten Appetit!*

# Pizza mit Kartoffelboden

## BASISCH

### Warum ein Kartoffelteig statt der herkömmlich Hefeteig?

Weil Kartoffeln stark basisch, die meisten Mehle jedoch stark säurebildend sind!

### Die Geschichte vom „Analog-Käse“

Durch Medienberichterstattungen haben mittlerweile viele Verbraucher vom „Analog-Käse“ gehört. Hierbei handelt es sich um einen Begriff, der mit der Realität nicht viel zu tun hat. Denn von echtem Käse aus Kuh-, Schaf- oder Ziegenmilch ist das chemische Gemisch weit entfernt. Um ein Naturprodukt handelt es sich in keinem Fall, sondern um ein Gemisch aus Pflanzenfett (z. B. Palmöl), Eiweiß, Stärke, Geschmacksverstärkern und anderen Zusatzstoffen, die den Geschmack von Gouda, Emmentaler, Mozzarella oder Feta nachahmen. Besonders Lebensmittelhersteller und die Gastronomie greifen gerne zum billigen „Analog-Käse“. So findet man ihn auf den meisten Pizzen und überbackenen Fertiggerichten in der Tiefkühlabteilung und in Fast-Food-Imbissen. Eigentlich schreibt das Gesetz vor: Wo „Käse“ drauf steht muss auch Käse drin sein. Dennoch arbeiten die meisten Händler, Imbissbetreiber und Gastwirte mit dem „Pseudo-Käse“, ohne ihn als Imitat in der Zutatenliste aufzuführen.

Gleiches gilt übrigens für Schmelzkäsezubereitungen und sogenannte „Sandwich-Käse-Scheiben“.

Achtung bei geraspeltem Käse: Steht auf der Verpackung „Pizza-Mix“ oder „Gratin-Käse“ handelt es sich meist um „Analog-Käse“.

Ein Blick auf die Zutatenliste gibt Auskunft: „Lebensmittelzubereitung mit Pflanzenfett“, aber auch „Zubereitung mit Käse“ deuten auf „Analog-Käse“ hin. Taucht nirgendwo das Wort „Käse“ auf, und zwar allein stehend, als Einzelzutat, handelt es sich höchstwahrscheinlich um ein Produkt, das Analog-Käse enthält. Finden sich Pflanzenfett, Milcheiweiß und Geschmacksverstärker auf der Zutatenliste handelt es sich um „Analog-Käse“. Bei Käsebrötchen, also Brötchen mit Käse überbacken, sollten Sie generell skeptisch sein.

Der Vegane Streukäse („Pizzaschmelz“) besteht meist aus Kokosöl und Kartoffelstärke. Leider meist angereichert mit Aromen und Konservierungsstoffen.