

Ananas-Gemüsekekuchen mit **Pizza-Vleischkäs**



«Pizza» einmal ohne Käse. Dafür aber mit leckerem Pizza-Vleischkäs, einer herzhaften Tomatensauce, saftigen Ananasstücken und feinem Spinat.

So wirts gemacht!



Zutaten für 2 Personen:

Tomatensauce:

- 1 EL Olivenöl
 - 2 Knoblauchzehen, gehackt
 - 200 g gehackte Tomaten (Büchse)
 - 2 EL Tomatenmark
 - 1 Lorbeerblatt
 - 1 TL Paprika, gemahlen
 - 1 TL-Spitze Cayennepfeffer
 - 1 EL Birmendicksaft
 - ½ TL Oregano, getrocknet
 - ¼ TL Thymian, gemahlen
 - 1 TL Salz, Pfeffer nach Belieben
- etwa 200 g frischen (oder ca. 100 g tiefgekühlten) Blattspinat
 - 1 Msp Muskat, gemahlen
 - ½ TL Salz, Pfeffer nach Belieben
 - 2 Scheiben Pizza-Vleischkäs, grob gewürfelt
 - 100 g Ananasstücke, abgetropft
 - Zusätzliches Tiefkühlgemüse nach Belieben, leicht gesalzen

Belag:

- etwas Olivenöl
- 3 EL Wasser

Teig:

- 200 g Vollkornmehl
- ½ TL Salz
- 2 TL Backpulver
- 1 EL Olivenöl
- 1,6 dl Soja-Drink

Fertigteig:
Migros (Bio-Pizzateig)
Coop (Buitoni)

Zubereitung:

- **Tomatensauce:** Knoblauch mit Olivenöl 1 Minute bei niedriger Hitze braten. Übrige Zutaten dazugeben. Die Tomatensauce unter gelegentlichem Rühren etwa 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Lorbeerblatt entfernen. Sauce etwas abkühlen lassen.
- **Teig:** Mehl, Salz, Backpulver und Margarine mischen. Soja-Drink nach und nach dazugeben. Alles gut durchkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Teig auswallen und in die mit Backpapier ausgelegte Backform geben. Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen.
- **Spinat:** Gewaschener Spinat mit 1 EL Olivenöl, Wasser und Salz in einer Pfanne bei niedriger Hitze kochen, bis er zusammenfällt. Spinat mit Muskat und Pfeffer würzen.
- **Backen:** 1 EL Olivenöl auf den Teigboden pinseln und danach Tomatensauce darauf verteilen. Mit Pizza-Vleischkäs belegen. Nun Spinat und Ananas darauf verteilen. Wer mag, gibt noch etwas Tiefkühlgemüse (gesalzen) dazu. Belag mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 250°C, 18 Minuten backen.

Dazu passt frisch gemahlener Pfeffer und ein knackiger Blattsalat.