



Special: Wohlfühlgerichte mit Twist

Pizza Vegetaria mit Vollkornfladenbrot



30-40min



2 Personen

Im Januar ist alles neu: Das Jahr, die guten Vorsätze ... ja, sogar altbekannte Wohlfühlgerichte zeigen sich in neuem Glanz! Heute: Pizza! Mit einem knusprigen Boden aus Vollkornfladenbrot und einem vegetarischen Belag aus Paprika, Zucchini, Mozzarella und aromatischem Basilikum sowie einem frischen Salat mit leckerem Dressing und Walnüssen kann das schlechte Gewissen gleich zu Hause bleiben. Leicht gemacht – schnell verputzt!

- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Tomatensauce mit Basilikum
- 1 Zucchini
- 1 Packung Vollkornfladenbrot ¹
- 1 Mozzarella ⁷
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 10g Basilikum
- 50g gemischter Salat
- 25g Walnusskerne ¹⁵

- 2TL Honig
- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und 3 Backbleche
- Backpapier
- Sparschäler
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10),
Nüsse (15). Kann Spuren von anderen
Allergenen enthalten.

Energie 858kcal, Fett 40.6g,
Kohlenhydrate 92.8g, Eiweiß 30.8g



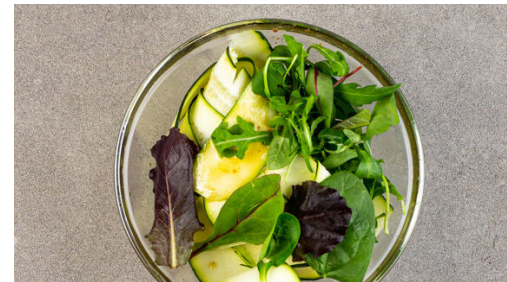
Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen, in dünne Streifen schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2TL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, dann mit der **Tomatensauce**, 1TL Honig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



Den **Käse** fein reiben und auf den **Brot**en verteilen. Die **Pizzen** im Ofen 10-12Min. backen, bis die Ränder goldbraun sind und der **Käse** geschmolzen ist. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



Die **Paprika** im Ofen 6–8Min. backen, bis sie beginnt, weich zu werden. Die **Zucchini** mit einem Sparschäler rundum in breite Streifen schneiden, das **weiche Kerngehäuse** quer in dünne Scheiben schneiden.



Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. 1EL Olivenöl, 1TL Essig, 1TL Honig und 1TL Senf zu einem **Dressing** verrühren. Die **Zucchiniastreifen** und den **gemischten Salat** mit dem **Dressing** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Fladenbrote** mit der **Tomatensauce** bestreichen. Den **Mozzarella** in kleine Stücke zupfen. Die **Paprika**, die **Zucchini** und die **Kerngehäuse** gleichmäßig auf den **Brot** verteilen. Das Backblech für Step 6 aufbewahren. Die **Brote** auf zwei weitere Backbleche oder Backroste legen.



Die **Walnüsse** auf das aufbewahrte Backblech geben und ca. 2Min. im Ofen anrösten, anschließend über den **Salat** streuen. Die **Pizzen** mit dem **Basilikum** garnieren und mit dem **Salat** servieren.