



Special: Wohlfühlgerichte mit Twist

Pizza Vegetaria mit Vollkornfladenbrot



30-40min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 3 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Tomatensauce mit Basilikum
- 2 Zucchini
- 2 Packungen Vollkornfladenbrot¹
- 2 Mozzarellas⁷
- 2 Stückchen Hartkäse^{3,7}
- 20g Basilikum
- 100g gemischter Salat
- 50g Walnusskerne¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- 4TL Honig
- 2TL Senf¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und 3 Backbleche
- Backpapier
- Sparschäler
- Küchenreibe

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 860kcal, Fett 39.5g, Kohlenhydrate 95.3g, Eiweiß 31.2g



1. Zutaten vorbereiten

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 2EL 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**, 2TL Honig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



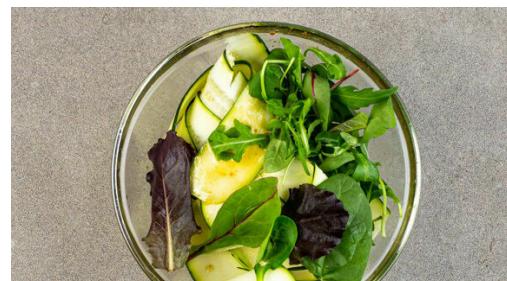
4. Pizzen backen

Den **Käse** fein reiben und auf den **Brot**en verteilen. Die ersten **4 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. Anschließend die **übrigen Pizzen** backen und währenddessen schon mal die ersten **Pizzen** genießen.



2. Zucchini schneiden

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



5. Salat zubereiten

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. 2EL Olivenöl, 1EL Essig, 2TL Honig und 2TL Senf zu einem **Dressing** verrühren. Die **Zucchini**streifen und den **gemischten Salat** mit dem **Dressing** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Brote belegen

Die **Fladenbrote** mit der **Tomatensauce** bestreichen. Den **Mozzarella** in kleine Stücke zupfen. Die **Paprika**, die **Zucchini**scheiben aus dem Kerngehäuse und den **Mozzarella** gleichmäßig auf den **Brot**en verteilen. Das Backblech für Step 6 aufbewahren. **4 Brot**e auf zwei weitere Backbleche oder Backroste legen.



6. Walnüsse anrösten

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.