



Knusprige Süßkartoffel-Pizza

mit Grünkohl und Mozzarella



30-40min



2 Personen

Unsere Köchin Hannah hat eine neue Pizza-Variation für dich kreiert: Mit selbstgemachtem Kräuterquark, Süßkartoffeln und Mozzarella belegt war diese Pizza ein großer Hit in unserer Testküche. Obendrauf gibt es noch frischen Grünkohl!

Was du von uns bekommst

- Kräutermix : Petersilie, Rosmarin & Oregano
- Speisequark ⁷
- Süßkartoffel
- Balsamico-Essig
- Mozzarella ⁷
- Knoblauchzehe
- Grünkohl
- Pizza Teig ¹
- rote Zwiebel
- gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Backpapier
- Pfanne

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 850kcal, Fett 38.7g, Kohlenhydrate 90.8g, Eiweiß 30.2g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft vorheizen. **Süßkartoffeln** und **Zwiebel** schälen und beides in 1cm feine Würfel schneiden. **Knoblauch** schälen, halbieren, eine Hälfte fein hacken. **Rosmarin** und **Oregano** von den Stielen zupfen und fein hacken. Alles in einer Schüssel vermischen.



2. Grünkohl vorgaren

Den **Grünkohl** in 1cm dicke Streifen schneiden. Eine große Pfanne mit 1-2EL Olivenöl mittelhoch erhitzen, den Grünkohl mit 1-2EL Wasser darin ca. 2-3Min. unter Rühren einfallen lassen. Den **Mozzarella** abtropfen, in 1cm Würfel schneiden und zu den **Süßkartoffeln** geben. Mit Salz, Pfeffer und 1EL Olivenöl mischen.



3. Quark zubereiten

Die restliche **Knoblauchzehe** fein hacken. In einer kleinen Schüssel zusammen mit dem **Quark** sowie 3-4EL Wasser cremig rühren. **Petersilie** samt Stiele sehr fein schneiden und untermischen. Mit Salz abschmecken und alles gut vermischen.



4. Teig vorbereiten

Den **Pizzateig** ausrollen, und samt dem Backpapier auf ein Blech legen. Wer gerne eine dicke Kruste haben will, kann den Teig am Rand 1-2cm dick einrollen und leicht andrücken. Den **Quark** nun auf dem Teig verteilen.



5. Pizza backen

Nun die Pizza zuerst mit der **Süßkartoffelmischung** und dann mit dem **Grünkohl** belegen. Im Ofen ca. 15-20Min. goldbraun backen. Vorm Anschneiden 5Min. abkühlen lassen.



6. Salat mischen

Inzwischen aus dem **Essig** und 1EL Olivenöl ein leichtes Dressing rühren. Kurz vor dem Servieren mit dem **Salat** mischen und zu der Pizza servieren. Tip: Die Reste können am nächsten Tag gut zum Mittagessen gegessen werden.