



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!

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

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Backpapier
- Pfanne

Allergene

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.