



Pizza Vegetaria mit Vollkornfladenbrot

dazu Salat mit Zucchini und Walnüssen



30-40min



2 Personen

Leichtigkeit ist etwas Wunderbares, nicht nur im Leben, sondern auch im Magen. Zeit, dass sich altbekannte Wohlfühlgerichte in neuem Glanz zeigen! Heute: Pizza! Mit einem knusprigen Boden aus Vollkornfladenbrot und einem vegetarischen Belag aus Paprika, Zucchini, Mozzarella und aromatischem Basilikum. Dazu gibt es einen frischen Salat mit leckerem Dressing und Walnüssen. Leicht gemacht – schnell verputzt!

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen und 2 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 858kcal, Fett 40.6g, Kohlenhydrate 92.8g, Eiweiß 30.8g



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 2TL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, dann mit der **Tomatensauce**, 1TL Honig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



2. Zucchini schneiden

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.



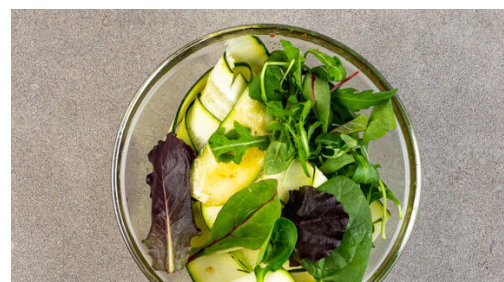
3. Brote belegen

Die **Fladenbrote** mit der **Tomatensauce** bestreichen. Den **Mozzarella** in kleine Stücke zupfen. Die **Paprika**, die **Zuchinischeiben aus dem Kerngehäuse** und den **Mozzarella** gleichmäßig auf den **Brot**en verteilen. Die **Brote** auf zwei Backbleche oder Backroste legen.



4. Pizzen backen

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.



5. Salat zubereiten

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



6. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** ca. 2Min. vor Ende der Backzeit neben den **Pizzen** im Ofen anrösten, anschließend über den **Salat** streuen. Die **Pizzen** mit dem **Basilikum** garnieren und mit dem **Salat** servieren.