



Minipizzen mit Paprika und Oliven

an Cajun-Brokkoli mit Sonnenblumenkernen



ca. 35min



2 Personen

Ohh, die sind aber niedlich! Und lecker noch dazu. Wir dachten uns: Wenn man Pizza sowieso in Stücke schneidet, kann man sie auch gleich im handlichen Miniformat servieren. Diese kleinen Leckerbissen kommen mit knackiger Paprika, würzigen Oliven und natürlich schmelzendem Käse daher. Während sie im Ofen backen, bereiten wir uns einen lauwarmen Salat aus Brokkoli und gerösteten Sonnenblumenkernen zu. Ein Essen, das Spaß macht!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Tomatensauce mit Basilikum
- 1 Paprika
- 1 Packung grüne Oliven
- 1 Packung Pizzateig ¹
- 100g junger Gouda, gerieben ²
- 1 großer Brokkoli
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1134kcal, Fett 50.5g, Kohlenhydrate 117.3g, Eiweiß 40.3g



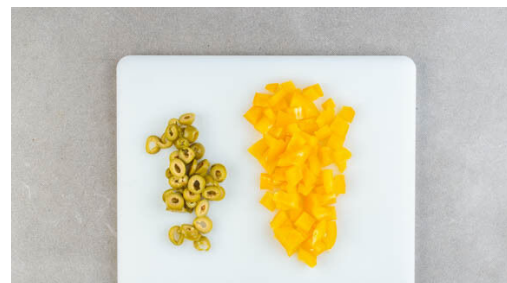
1. Sauce vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **½ der Tomatensauce** mit dem **Knoblauch** und ½EL Balsamicoessig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **restliche Tomatensauce** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



4. Pizzen backen

Die **Tomatensauce** auf den **Teigstücken** verstreichen, die **Paprika** und die **Oliven** darauf verteilen und den **Käse** darüberstreuen. Die **Pizzen** im Ofen in 10-15Min. goldbraun und gar backen.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Oliven** in dünne Ringe schneiden.



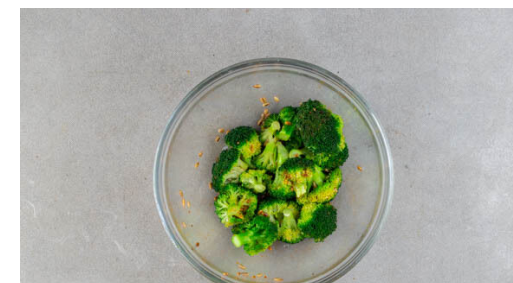
5. Brokkoli kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, in das kochende Wasser geben und bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. kochen, bis er strahlend grün und bissfest ist. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Teig vorbereiten

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen, dann in **vier gleich große Rechtecke** schneiden und die Ränder leicht aufrollen.



6. Brokkoli verfeinern

Die **Sonnenblumenkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. duftend anrösten. 2EL Olivenöl mit 1EL Essig und der **½ der Gewürzmischung** zu einem **Dressing** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Brokkoli** mit dem **Dressing** vermengen und mit den **Sonnenblumenkernen** bestreut als Beilage zu den **Pizzen** servieren.