



Minipizzen mit Paprika und Oliven

an Cajun-Brokkoli mit Sonnenblumenkernen



ca. 35min



3-4 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

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Tomatensauce mit Basilikum
- 2 Paprika
- 2 Packungen grüne Oliven
- 2 Packungen Pizzateig ¹
- 100g junger Gouda, gerieben ²
- 2 große Brokkoli
- 50g Sonnenblumenkerne
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße 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 1035kcal, Fett 43.1g, Kohlenhydrate 115.6g, Eiweiß 34.2g



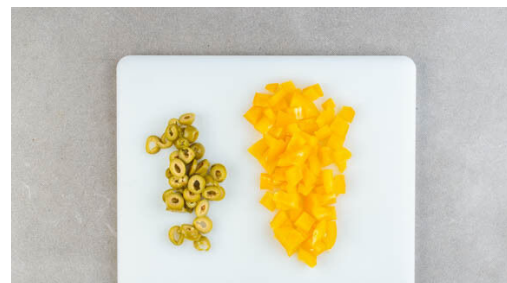
1. Sauce vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Tomatensauce** mit dem **Knoblauch** und 1EL Balsamicoessig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.



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. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Backzeit tauschen.



2. Gemüse schneiden

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



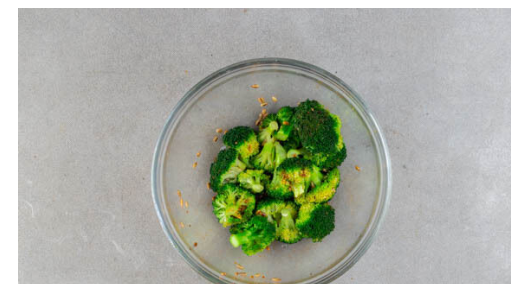
5. Brokkoli kochen

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. Teige vorbereiten

Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen, dann in **je vier gleich große Rechtecke** schneiden und die Ränder leicht aufrollen.



6. Brokkoli verfeinern

Die **Sonnenblumenkerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Fett bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. duftend anrösten. 4EL Olivenöl mit 2EL Essig und 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.