



Quinoapizza mit Mozzarella & Pilzen

garniert mit Rucola und Pinienkernen



30-40min



2 Personen

Du magst Low-Carb-Gerichte und schmachtest schon lange mal wieder nach einer richtig leckeren Pizza? Gerne doch! Unsere Köchin Anne hat einen feinen Quinoateig ausgetüftelt, der nach dem Backen schön knusprig ist. Er wird mit einer aromatischen Tomatencreme bestrichen und mit gebratenen Pilzen & Zwiebeln, getrockneten Tomaten und Käse belegt. Geröstete Pinienkerne und Rucola sind die perfekte Ergänzung!

Was du von uns bekommst

- 150g Quinoa
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 1 Packung Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stückchen Hartkäse^{3,7}
- 1 Päckchen Pinienkerne
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Becher Crème fraîche⁷
- 1 Päckchen Senf¹⁰
- 1 Packung Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Umluftfunktion
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 755kcal, Fett 45.1g, Kohlenhydrate 57.5g, Eiweiß 24.2g



1. Quinoa kochen

Den Backofen auf 240°C Umluft vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und in ca. 18Min. weich kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Teig vorbacken

Die **Quinoa** in einem hohen Gefäß mit 1EL Olivenöl, **1-2TL Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer mit einem Stabmixer pürieren. Die **Quinoamasse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und in runder Form zu einem **Pizzaboden** glatt streichen, dann 15-20Min. im Ofen vorbacken, bis der **Teig** am Rand knusprig ist.



3. Gemüse schneiden

Die **getrockneten Tomaten** in dünne Streifen schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe vierteln oder achteln. Die **Zwiebel** schälen und in feine Ringe schneiden. Den **Käse** grob reiben.



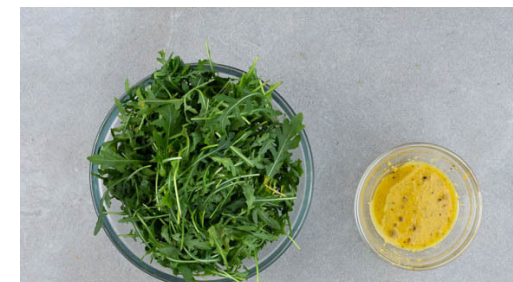
4. Belag vorbereiten

Die **Pinienkerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten und beiseitestellen. Die **Zwiebeln** und die **Pilze** in derselben Pfanne mit 1EL Öl bei starker Hitze 3Min. anbraten, dann beiseitestellen. Das **Tomatenmark** in der Pfanne kurz erhitzen, die **Crème fraîche** unterrühren und mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Teig belegen

Die **Tomatensauce** auf dem **Teig** verteilen und mit den **Pilzen**, den **getrockneten Tomaten** und dem **Käse** belegen. Die **Pizza** ca. 5Min. im Ofen backen, bis der **Käse** leicht geschmolzen ist.



6. Salat zubereiten

2EL Olivenöl, den **Senf** sowie Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren. Ca. **1/3 des Rucolas** und die **Pinienkerne** auf der **Pizza** verteilen. Den **restlichen Rucola** mit dem **Dressing** vermengen und als **Salat** zur **Pizza** servieren.