

MARLEY SPOON



Quinoapizza mit Mozzarella & Pilzen

garniert mit Rucola und Pinienkernen



30-40min



3-4 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

- 300g Quinoa
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 1 Packung Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 2 Stückchen Hartkäse^{3,7}
- 1 Päckchen Pinienkerne
- 2 Dosen Tomatenmark
- 2 Becher Crème fraîche⁷
- 1 Päckchen Senf¹⁰
- 1 Packung Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Umluftfunktion
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große 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 721kcal, Fett 43.9g, Kohlenhydrate 55.1g, Eiweiß 21.5g



1. Quinoa kochen

Den Backofen auf 240°C Umluft vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



4. Belag vorbereiten

Die **Pinienkerne** in einer großen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten und beiseitestellen. Die **Zwiebeln** und die **Pilze** in derselben Pfanne mit 1-2EL 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.



2. Teig vorbacken

Die **Quinoa** in einem hohen Gefäß mit 2EL Olivenöl, **2-3TL Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer mit einem Stabmixer pürieren. Die **Quinoamasse** teilen und jede Hälfte auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und in runder Form zu einem **Pizzaboden** glatt streichen. Die **Pizzaböden** 15-20Min. im Ofen vorbacken, bis der **Teig** am Rand knusprig ist.



5. Teig belegen

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



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.