



## Pizza Vegetaria mit Vollkornfladenbrot

dazu Salat mit Zucchini und Walnüssen



30-40min



4 Portionen

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

- 2 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Tomatensauce mit Basilikum
- 2 Zucchini
- 2 Packungen Vollkornpitabrot<sup>2</sup>
- 2 Mozzarellas<sup>3</sup>
- 2 Stückchen Hartkäse<sup>1,3</sup>
- 10g Basilikum
- 100g gemischter Salat
- 50g Walnusskerne<sup>5</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4TL Honig
- 2TL Senf<sup>4</sup>
- 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

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4), Schalenfrüchte (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 847kcal, Fett 39.4g, Kohlenhydrate 92.9g, 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 2EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, dann mit der **Tomatensauce**, 2TL Honig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



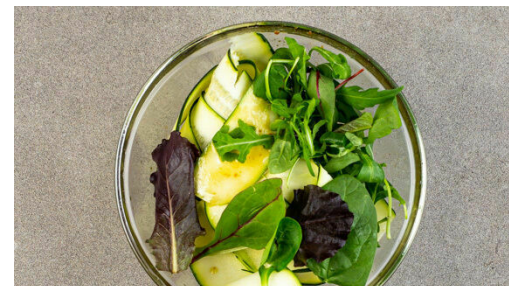
### 4. Pizzen backen

Den **Käse** fein reiben und auf den **Broten** verteilen. Die ersten **4 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. Anschließend die **übrigen Pizzen** backen und währenddessen schon mal die ersten **Pizzen** genießen.



### 2. Zucchini schneiden

Die **Paprika** im Ofen 6-8Min. backen, bis sie beginnen, weich zu werden. Die **Zucchini** mit einem Sparschäler rundum in breite Streifen schneiden, das **weiche Kerngehäuse** quer in dünne Scheiben schneiden.



### 5. Salat zubereiten

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. 2EL Olivenöl, 1EL Essig, 2TL Honig und 2TL Senf zu einem **Dressing** verrühren. Die **Zucchini** mit dem **Dressing** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Brote belegen

Die **Fladenbrote** mit der **Tomatensauce** bestreichen. Den **Mozzarella** in kleine Stücke zupfen. Die **Paprika**, die **Zucchini** und den **Mozzarella** gleichmäßig auf den **Broten** verteilen. **4 Brote** auf zwei Backbleche oder Backroste legen.



### 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.