



RS Pizza Vegetaria mit Bazlama

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 Bazlama-Pfannenbrot 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 Pck. Bazlama-Pfannenbrot ¹
- 2 Mozzarellas ²
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt ²
- 100g gemischter Salat
- 20g Basilikum
- 50g Walnusskerne ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 4TL Honig
- 2TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- Backpapier
- Sparschäler

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 660kcal, Fett 33.9g, Kohlenhydrate 62.3g, Eiweiß 25.7g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen, in dünne Streifen schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen 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.



2. Zucchini schneiden

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



3. Brote belegen

Die **Brote** horizontal halbieren und die Schnittflächen mit der **Tomatensauce** bestreichen. Den **Mozzarella** in kleine Stücke zupfen. Die **Paprika**, die **Zucchini** und den **Mozzarella** aus dem Kerngehäuse und den **Mozzarella** gleichmäßig auf den **Brot** verteilen. Das Backpapier entfernen und die **Brote** auf das Backblech sowie ein zweites Backblech legen.



4. Pizzen backen

Den **Hartkäse** fein hacken und auf den **Brot** verteilen. Die **Bazlama-Pizzen** im Ofen ca. 6Min. backen, bis die Ränder goldbraun sind und der **Käse** geschmolzen ist. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



5. Salat zubereiten

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



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.