



Lauch-Focaccia und Spinatsalat

mit Mozzarella, Birne und Mohndressing

20-30min 2 Personen

Wie großartig die vegetarische Küche sein kann, zeigt uns hier unsere Köchin Natalie. Nach ihrer Anleitung bereitest du heute eine leckere Focaccia zu, die mit Knoblauchöl bestrichen und dann mit Lauch und Käse belegt im Ofen gebacken wird. Dazu gibt es einen fabelhaften Spinatsalat mit Birne und Mozzarella sowie einem feinen Dressing mit Zitrone und Mohn. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung geschnittener Lauch
- 1 rote Zwiebel
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 Packung Pizzateig ¹
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Birne
- 1 unbeschädigte Zitrone
- 1 Mozzarella ⁷
- 2 Päckchen Blaumohn
- 1 Päckchen Senf ¹⁰
- 10g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1177kcal, Fett 57.0g, Kohlenhydrate 123.3g, Eiweiß 38.1g



Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben, die **Hälften** mit 2-3EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer verrühren. Den **Lauch** mit 1EL Olivenöl, 1/2TL Zucker sowie Salz und Pfeffer mischen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in sehr dünne Streifen schneiden. Mit heißem Wasser bedecken und beiseitestellen.



Den **Spinat** ggf. verlesen. Die **Birne** vierteln, entkernen und in sehr dünne Spalten schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Zwiebeln** abgießen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Den **Mozzarella** mit den Fingern oder einer Gabel in mundgerechte Stücke zupfen.



2/3 des Hartkäses fein reiben. Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und in **2 lange Streifen** halbieren. Die **Streifen** jeweils zur Hälfte mit Salz, Pfeffer und insgesamt der **1/2 des geriebenen Käses** bestreuen und mit der **anderen Hälfte** bedecken. Den **Teig** an den Ecken leicht umklappen und in die Oberfläche mit dem Finger kleine Dellen eindrücken.



1-2EL Zitronensaft, 1/2-1TL Zitronenabrieb, 1/2TL Blaumohn oder mehr, den **restlichen Knoblauch**, die **1/2 des Senfs**, 1/2TL Honig oder Zucker und 1 Prise Salz verrühren, dann langsam 1-2EL Olivenöl unterrühren. Das **Dressing** mit dem **Spinat**, den **Birnen**, den **Zwiebeln** und dem **Mozzarella** vermengen.



Die **Teigstücke** mit dem **Knoblauchöl** bepinseln, ggf. **restliches Knoblauchöl** beiseitestellen. Den **Lauch** gleichmäßig auf dem **Teig** verteilen und mit dem **restlichen geriebenen Käse** bestreuen. Im Ofen 10-12Min. goldbraun backen.



Die **Basilikumblätter** abzupfen und fein schneiden. Den **restlichen Hartkäse** in dünne Scheiben schneiden. Die **Foccacias** mit 1 Prise Salz bestreuen, mit dem **restlichen Knoblauchöl**, dem **restlichen Zitronenabrieb**, dem **Basilikum** und dem **Käse** garnieren und mit dem **Spinat-Mozzarella-Salat** servieren.