



Paprika-Feigen-Pizza mit Bohnencreme

auf Vollkorn-Fladenbrot mit Rucola und Nüssen



ca. 25min



2 Personen

Wenn es mal wieder blitzschnell gehen soll, aber der Foodie in dir abenteuerliche Ansprüche stellt (wer kennt es nicht?) ... Diese veganen „Pizzen“ aus Fladenbrot und einer nährenden Creme aus Bohnen, Tahini und einem dezenten Hauch Knoblauch bieten dir die ganze Palette des guten Geschmacks: Gebratene Paprika, fruchtige Feigen, mit einem leichten Dressing angemachter Rucola und knusprige Haselnüsse stillen die Sensationslust.

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 2 rote Paprika
- 2 Feigen
- 50g blanchierte Haselnusskerne 15
- 1 Packung Vollkornfladenbrot 1
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 Päckchen Tahini 11
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (11), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 928kcal, Fett 37.9g, Kohlenhydrate 112.8g, Eiweiß 28.4g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Feigen** längs halbieren und in je 6 Spalten schneiden. Die **Haselnüsse** grob hacken.



2. Paprika braten

Die **Haselnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten, dann aus der Pfanne nehmen. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Die **Paprika** mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz in derselben Pfanne bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Die **1/2 des Knoblauchs** bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 8Min. mitgaren.



4. Bohnencreme zubereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann mit dem **Tahini**, dem **restlichen Knoblauch**, 1EL Olivenöl, 1-2EL Essig, 75ml Wasser und 1/2TL Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen, um die **Bohnencreme** streichfähiger zu machen.



5. Rucola würzen

Den **Rucola** mit 1TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



3. Brote erwärmen

Die **Brote** mit einigen Tropfen Wasser befeuchten und 4-6Min. im Ofen erwärmen, bis die Ränder knusprig sind.



6. Anrichten und servieren

Die **Brote** mit der **Bohnencreme** bestreichen und auf Teller verteilen. Die **Paprika**, die **Feigen** und den **Rucola** auf der **Bohnencreme** anrichten und die **Feigen** mit 1TL Honig beträufeln. Die **Brote** mit den **Haselnüssen** garnieren und servieren.