



## Paprika-Feigen-Pizza mit Bohnencreme

auf Vollkorn-Fladenbrot mit Rucola und Nüssen



ca. 25min



3-4 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

- 2 Knoblauchzehen
- 4 rote Paprika
- 3 Feigen
- 100g blanchierte Haselnusskerne <sup>15</sup>
- 1 Packung Vollkornfladenbrot <sup>1</sup>
- 2 Dosen weiße Bohnen
- 2 Päckchen Tahini <sup>11</sup>
- 100g Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- große 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 865kcal, Fett 37.3g, Kohlenhydrate 100.6g, Eiweiß 26.8g



## 4. Bohnencreme zubereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann mit dem **Tahini**, dem **restlichen Knoblauch**, 2EL Olivenöl, 3EL Essig, 150ml Wasser und 1TL 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 2TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



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 2TL Honig beträufeln. Die **Brote** mit den **Haselnüssen** garnieren und servieren.