



Pizza Vegetaria mit Vollkornfladenbrot

dazu Salat mit Zucchini und Walnüssen



30-40min



2 personen

Bei gutem Wetter sehnen wir uns nach Leichtigkeit, 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!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1 teen knoflook
- 1 pakje tomatensaus met basilicum
- 1 courgette
- 4x volkorenflatbread ¹
- 1 bol mozzarella ⁷
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 10g verse basilicum
- 50g mesclun
- 25g walnoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- 2tl honing
- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- 25ml olijfolie
- 5ml azijn

Kookgerei

- oven met bakplaat
- bakpapier
- dunschiller
- keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 858kcal, vet 40.6g, koolhydraten 92.8g, eiwit 30.8g



1. Zutaten voorbereiten

Den Backofen op 240°C (220°C Umluft) voorheizen. De **Paprika** vierteln, entkernen, in dunne Streifen schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2TL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, dann mit der **Tomatensauce**, 1TL Honig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



4. Pizzen backen

Den **Käse** fein reiben und auf den **Brotten** verteilen. Die **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.



2. Zucchini schneiden

Die **Paprika** im Ofen 6-8Min. backen, bis sie beginnt, 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. 1EL Olivenöl, 1TL Essig, 1TL Honig und 1TL Senf zu einem **Dressing** verrühren. Die **Zucchinistreifen** und den **gemischten Salat** 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 **Zucchinischeiben aus dem Kerngehäuse** und den **Mozzarella** gleichmäßig auf den **Brotten** verteilen. Die **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.