



Leichter kochen,
besser essen!



7
KW03
2017

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Dinkel-Pizza mit Tomaten-Spinat-Soße und bunten Kirschtomaten

Es gibt wohl (fast) nichts Besseres als eine knusprig gebackene Pizza mit jeder Menge frischem Gemüse. Der Dinkel-Pizzateig sorgt außerdem für eine ganz besonders herzhafte Note. Hmmm... Guten Appetit!



30 min.



Stufe 1

schnell, veggie, ballaststoffreich



Dinkel-Pizza-Teig



Baby-Spinat



Kirschtomaten



Fleischtomate



Mandelblättchen



Hartkäse



Gemüsezwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

Zwiebel [Ursprungsst. DE]	1	2
Knoblauchzehe [Ursprungsst. ES]	½ 	1
bunte Kirschtomaten	150 g	300 g
Fleischtomate [Ursprungsst. ES]	1	2
Basilikum	10 g	20 g
Baby-Spinat	100 g	200 g
Dinkel-Pizza-Teig 1)	1	2
Hartkäse ital. Art 3) 7)	40 g	80 g
Mandelblättchen 15)	10 g	20 g

Nährwerte

pro Portion (ca. 500 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2815/669	550/131
Fett (g)	17	3
– davon ges. Fettsäuren (g)	4	1
Kohlenhydrate (g)	93	18
– davon Zucker (g)	6	1
Eiweiß (g)	29	4
Ballaststoffe (g)	9	2
Salz (g)	5	1

Allergene: 1) Gluten **3)** Ei **7)** Lactose

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, große Pfanne (mit Deckel), Knoblauchpresse, Backpapier, Backblech, Gemüseribe

 Verwende die restliche Menge anderweitig.



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel fein würfeln. Kirschtomaten halbieren, Fleischtomaten halbieren, Strunk entfernen und grob würfeln. Blätter vom Basilikum abzupfen und in feine Streifen schneiden.



2 In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erwärmen, **Zwiebelwürfel** zugeben und **Knoblauch** dazupressen, beides 1 – 2 Min. anschwitzen. Mit **Fleischtomatenwürfeln** und 50 ml [100 ml] **Wasser** ablöschen, nach Geschmack etwas **salzen** und **pfeffern**. Dann mit geschlossenem Deckel ca. 5 Min. weiterköcheln lassen. **Baby-Spinat** nach und nach dazugeben. Abschließend ½ der **Basilikumstreifen** zufügen.

3 In der Zwischenzeit: **Dinkel-Pizza-Teig** auf einem Backblech ausrollen, italienischen **Hartkäse** reiben.



4 **Tomaten-Spinat-Soße** auf dem **Pizzateig** verstreichen. **Kirschtomatenhälften**, **Mandelblättchen** und geriebenen **Hartkäse** darüber verteilen und auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. backen.

5 **Dinkel-Pizza** aus dem Backofen nehmen und mit restlichen **Basilikumstreifen** bestreuen, in Stücke schneiden und auf Teller verteilen, dann genießen.

