

## Rezept

# China-Pizza mit Brokkoli

Ein Rezept von China-Pizza mit Brokkoli, am 05.12.2025

## Zutaten

<b>150 g</b> Rinderfilet	<b>1 EL</b> Sojasauce
<b>2</b> Zwiebeln	<b>100 g</b> Brokkoli
<b>100 g</b> Shiitake-Pilze (oder Champignons)	<b>100 g</b> passierte Tomaten (Fertigprodukt)
<b>1 TL</b> Sambal Oelek	<b>1</b> Rolle Pizzateig (aus dem Kühlregal, 250 g)
<b>150 g</b> Provolone oder mittelalter Gouda	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 16 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal

## Zubereitung

1. Das Filet in feine Streifen schneiden und mit der Sojasauce mischen. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Brokkoli waschen, putzen und in sehr kleine Röschen schneiden. Die Pilze putzen, trocken abreiben, Stiele herausdrehen. Die Pilze in Scheiben schneiden. Passierte Tomaten mit Sambal Oelek würzen.
2. Backofen auf 200° vorheizen. Den Pizzateig aus der Verpackung nehmen. Teig der Länge nach auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech entrollen, halbieren und die Teigstreifen nebeneinander legen. Tomatenpüree darauf streichen. Mit den Filetstreifen, Zwiebeln, Brokkoli und Pilzen belegen. Den Käse raspeln und darüber streuen. Die Pizza im Backofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 25 Min. backen.