

Rezept

Gemüsefladen

Ein Rezept von Gemüsefladen, am 24.06.2026

Zutaten

| | |
|---|--------------------------------------|
| 1 Packung Pizzateig mit Sauerteig (400 g; Kühlregal) | 8 Zweige Thymian |
| 100 g Feta-Schafskäse | 3 EL saure Sahne |
| Salz | Pfeffer |
| 2 bunte Möhren | 4 Brokkoliröschen (ca. 130 g) |
| 2 EL Olivenöl | 125 g Mozzarella |

Außerdem

Mehl für die Arbeitsfläche

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal, 25 g F, 19 g EW, 47 g KH

Zubereitung

1. Pizzateig aus dem Kühlschrank nehmen. Thymian waschen, trocken tupfen und von 4 Zweigen die Blättchen abzupfen. Feta zerbröckeln, mit saurer Sahne und Thymianblättchen pürieren. Die Creme mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Möhren putzen, schälen und längs in dünne Scheiben hobeln. Brokkoli putzen, waschen und in kleinen Röschen vom Stiel schneiden. Stiele schälen und in dünne Scheiben schneiden. Gemüse salzen, pfeffern und mit dem Öl mischen. Mozzarella grob raspeln.
3. Backofen auf 240° vorheizen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu einer dicken Rolle formen. In 4 Stücke schneiden, flach drücken, zu Fladen (12 × 20 cm) formen und ausziehen, einen dicken Rand formen. Fladen auf bemehltem Backblech verteilen, mit Fetacreme bestreichen. Gemüse darauflegen und mit Mozzarella bestreuen. Im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Mit übrigem Thymian garnieren.