

Rezept

Regenbogen-Pizza

Ein Rezept von Regenbogen-Pizza, am 20.04.2024

Zutaten

Für den Teig

250 g Magerquark

2 EL Olivenöl

½ TL Salz

380 g Vollkorn-Weizenmehl

1 EL Weinstein-Backpulver

Für den Belag

1 Dose passierte Tomaten (400 g, ohne Zucker)

Salz

1 Brokkoli

1 rote Zwiebel

100 g geriebener Gouda

1 EL Kräuter der Provence

100 g Mais (aus dem Glas, ohne Zucker)

1 gelbe Paprika

100 g Kirschtomaten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 545 kcal, 12 g F, 33 g EW, 75 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Für den Teig alle Zutaten und 200 ml Wasser in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts glatt verkneten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis oder Oval ausrollen und auf das Backblech legen. Den Teig im Ofen (Mitte) 10 Min. vorbacken.
2. Inzwischen für den Belag das Tomatenpüree mit Kräutern der Provence und Salz verrühren. Den Mais in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren.
3. Den Pizzaboden aus dem Ofen nehmen, die Tomatensauce dünn darauf verstreichen und mit dem Käse bestreuen. Das Gemüse kreisförmig auf der Pizza verteilen - zuerst den Brokkoli, dann Mais, Paprika, Tomaten und zum Schluss die Zwiebel. Die Pizza im Ofen (Mitte) weitere 20 Min. backen.