

Rezept

Schnelle Gemüse-Pizza

Ein Rezept von Schnelle Gemüse-Pizza, am 09.06.2026

Zutaten

2 EL Öl	400 g TK-Gemüse »italienische Art«
450 g passierte Tomaten (Tetrapak)	Salz
Pfeffer	3 TL italienische Kräuter
200 g Gouda	150 g Magerquark
6 EL Öl	1 Ei
½ TL Salz	300 g Mehl
½ Päckchen Backpulver	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Backblech (6 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Gemüse Mischung (samt Gewürzwürfel) dazugeben. Die Pfanne schließen und das Gemüse auf kleiner Flamme 10 Min. auftauen lassen. Die passierten Tomaten dazugeben. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen. Den Gouda reiben.
2. Für den Teig Quark, Öl, Ei und Salz mit den Knethaken des Handrührgeräts verrühren. Das Mehl mit Backpulver mischen und zugeben. Das Ganze mit den Knethaken zu einem glatten Teig verkneten.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech fetten. Den Teig mit dem Teigroller auf dem Blech ausrollen, das Gemüse darauf verteilen und den Käse darüberstreuen. Die Pizza im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 20 Min. backen.