

Rezept

# Vegetarische Protein-Pizza aus Spinat

Ein Rezept von Vegetarische Protein-Pizza aus Spinat, am 19.04.2024

## Zutaten

### Zutaten für runden 22cm-Pizzaboden:

<b>70 g</b> TK-Spinat	<b>125 g</b> Dinkelmehl
<b>1 TL</b> Backpulver	<b>125 g</b> Quark
<b>5 Stangen</b> Cheesestings (alternativ Gouda oder Mozzarella)	<b>1 TL</b> Pizzagewürz
	Salz

### Zutaten für die Sauce

<b>4 EL</b> Tomatenmark	<b>1 EL</b> Mandelmus
Salz	Pfeffer

### Zutaten für den Belag

<b>1</b> Burrata	<b>5</b> schwarze Oliven
<b>1 Zweig</b> Oregano	Salz
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 1-2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 730 kcal, 40 g F, 37 g EW, 51 g KH

## Zubereitung

1. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

---

2. Spinat im Mixer zerkleinern und mit dem Quark verrühren. Mehl und Backpulver dazugeben, mit Salz und Gewürzen abschmecken und alles zu einem glatten Teig verkneten.

---

3. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig rund auf etwa 35cm Durchmesser ausrollen (etwa 5cm größer als die Pizza später).

---

4. Nun die Käsestücke im Kreis auf die Ränder legen und darin zur Mitte hin einschlagen.

---

5. Alle Zutaten der Tomatensauce miteinander verrühren und abschmecken, auf den Boden streichen und mit in Scheiben geschnittenen Oliven belegen. Rand frei lassen.

---

6. Alles auf einem Backblech mit Backpapier bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für 12-18 Minuten backen (hängt bisschen von deinem Ofen ab) bis die Ränder sich etwas bräunen.

---

7. Alles mit Olivenöl beträufeln (das mindert die Bitterstoffe im Oregano) und mit frischem Pfeffer und Salz bestreuen.