

## Rezept

# Vegetarische Protein-Pizza aus Spinat

Ein Rezept von Vegetarische Protein-Pizza aus Spinat, am 18.12.2025

## 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>	<b>Cheesestrings (alternativ Gouda oder Mozzarella)</b>		

### 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>	<b>Oregano</b>		
Pfeffer			Salz

## 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.