

Prinz-Eugen-Straße 2  
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenauekreis.de  
www.EZ-Ortenau.de



## Mini – Gemüse- Pizza

| Zutaten:   | Zubereitung:   |
|--|--|
| <b>Belag vorbereiten:</b>  |  |
| 500 g frische Tomaten oder<br>ersatzweise passierte Tomaten<br>1 kleine Paprika<br><br>½ Zucchini<br>½ Zwiebel | Waschen, halbieren, Strunk entfernen, in<br>Scheiben schneiden.<br>Waschen, halbieren, Kerne entfernen, klein<br>würfeln.<br>Klein würfeln.<br>In dünne Ringe schneiden.   |
| <b>Teig herstellen:</b>  |  |
| 400 g Mehl<br>1 P. Backpulver<br>1TL Salz<br>60 ml Öl<br>125 ml Milch<br>250 g Magerquark                      | Nacheinander in eine Rührschüssel abwiegen<br>und mit den Knethaken zu einem festen Teig<br>kneten.<br><br>Den Teig zu einer Rolle formen und 16<br>gleichgroße Stücke abschneiden, die Stücke zu<br>Kugeln rollen, diese anschließend zu dünnen<br>Kreisen auswellen. |
| <b>Fertigstellen:</b>  |  |
| Salz, Pfeffer<br>250 g geriebener Emmentaler<br><br>Thymian, Basilikum, Oregano,<br>Paprika                    | Die Tomaten auf dem Teig verteilen, würzen.<br>Darüber streuen.<br>Das vorbereitete Gemüse darauf verteilen.<br>Pizza würzen.<br><br><b>Bei 175 Grad Heißluft 25- 30 Minuten backen.</b>   |
| <b>Tipp:</b>   |  |
| Statt für 16 kleine, reicht der Teig auch für eine Familienpizza vom eckigen Blech!                            |  |

