



 90 Minuten

 Einfach

FRISCHE LACHS-ZITRONEN-PIZZA MIT AVOCADO, LAUCH & SCHMAND

Im Sommer kommt die leichte Pizza mit Lachs, Zitrone, Lauch und Avocado wie gerufen: Das Geschmackserlebnis und optisch ein Hingucker!

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Die Hefe in 150 ml lauwarmem Wasser auflösen, eine Prise Salz sowie Zucker einrühren und 10-15 Minuten gehen lassen. Mehl und 1,5 EL Olivenöl mit der Hefemischung verkneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig zu einer Kugel formen. Eine Schüssel mit dem übrigen Öl ausstreichen und den Teig darin zugedeckt 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Tipp fürs besonders Hungrige: Einfach zu einem backfertigen Pizza-Frischeteig greifen.

SCHRITT 2

Den Backofen auf 240° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. ½ Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Von der übrigen Hälfte die Schale abreiben, 1 EL Saft auspressen und beides mit dem MILRAM Schmand vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SCHRITT 3

Den Lauch waschen, die Avocado schälen und beide jeweils in dünne Scheiben schneiden. Anschließend den Lachs in schmale Streifen schneiden. Den Pizzateig auf einer leicht bemehlten Arbeitsplatte dünn ausrollen und auf das Backblech legen.

SCHRITT 4

Den Schmand auf dem Pizzateig verstreichen, Lauch, Lachs, Avocado und Zitronenscheiben darauf verteilen



 Zutaten

4 Portionen

0.5 Würfel frische Hefe

1 TL Zucker

250 g Mehl (Type 405), plus extra zum Bearbeiten

2 EL Olivenöl

1 unbehandelte Zitrone

100 g MILRAM Schmand

Salz, Pfeffer

1 dünne Lauchstange

125 g Lachsfilet

0.5 Avocado

150 g MILRAM PizzaLiebe

6 Stängel frischer Dill

und abschließend mit MILRAM PizzaLiebe bestreuen. Im Ofen (Mitte) 15-20 Minuten goldbraun backen. Den Dill fein hacken und vor dem Servieren über die Pizza streuen.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2381/569

Fett (g): 30

Kohlenhydrate (g): 47

Eiweiß (g): 23