



90 Minuten

 Einfach

VEGETARISCHE MINI-PIZZEN MIT ZUCCHINI-BROKKOLI-MIX UND BUNTEN TOMATEN

Ob Zucchini-Brokkoli, bunte Tomaten oder Pfirsich-Blattspinat, bei diesen Mini-Pizzen ist für jede Geschmacksrichtung etwas dabei: Auf Partys genau das Richtige!

 So wird's gemacht :

SCHRITT 1

Die Hefe in 150 ml lauwarmem Wasser auflösen, Zucker sowie eine Prise Salz 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. Wer besonders hungrig ist, greift zum fix und fertig Pizza-Frischeteig.

SCHRITT 2

In der Zwischenzeit den Pizzabelag vorbereiten. Dafür das Obst und Gemüse waschen und trocknen. Den Spinat verlesen und den Brokkoli in kleine Röschen teilen. Die Kirschtomaten halbieren und die Zucchini in dünne Streifen oder Scheiben schneiden. Den Pfirsich halbieren, den Stein entfernen und in Spalten teilen, danach die Zwiebel schälen und in schmale Spalten trennen.

SCHRITT 3

Den Backofen auf 240° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Pizzateig in 6 Stücke teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsplatte dünn ausrollen. Die Mini-Pizzen auf das Backblech legen und vier der Pizzen mit MILRAM Schmand sowie zwei Pizzen mit den



 Zutaten

6 Mini-Pizzen

0.5 Würfel frische Hefe

1 TL Zucker

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

2 EL Olivenöl

1 großer Pfirsich

1 Handvoll Blattspinat

1 EL Pinienkerne

100 g Brokkoli

1 kleine grüne Zucchini

1 Prise Chiliflocken

4 EL passierte Tomaten

1 Handvoll bunte Kirschtomaten

0.5 rote Zwiebel

0.5 gelbe Zucchini

2 Stängel Basilikum

Salz, Pfeffer

150 g MILRAM Schmand

300 g MILRAM PizzaLiebe

passierten Tomaten bestreichen.

SCHRITT 4

Die vier Schmand-Pizzen belegen, jeweils mit Pfirsich, Blattspinat und Pinienkernen sowie mit Zucchini, Brokkoli und einer Prise Chiliflocken. Die restlichen zwei Pizzen mit bunten Kirschtomaten, gelber Zucchini und roter Zwiebel belegen. Anschließend mit MILRAM PizzaLiebe bestreuen. Im Ofen (Mitte) 15-20 Minuten goldbraun backen. Vor dem Servieren mit frischem Basilikum, Salz und Pfeffer garnieren.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1836/440

Fett (g): 24

Kohlenhydrate (g): 35

Eiweiß (g): 18