



ALNATURA

Sinnvoll für Mensch und Erde

Rezeptidee

Familienpizza mit schnellem Quark-Öl-Teig & Belag-Ideen



Zutaten Für 4 Portionen

Quark-Öl-Teig

- 1 Alnatura Ei
- 125 g Alnatura Speisequark Magerstufe
- 4 EL Alnatura Olivenöl
- 1/4 TL Alnatura Meersalz
- 215 g Alnatura Weizenmehl Type 405 + etwas für die Arbeitsfläche
- 1 TL Alnatura Reinweinstein-Backpulver

Mais-Salami (für 1 Blech):

- 4 EL Alnatura Tomatenstücke Natur (in der Dose)
- 1 TL Alnatura Italienische Kräuter (getrocknet)
- 80 g Alnatura Landsalami luftgetrocknet
- 170 g Alnatura Mais (im Glas)
- 150 g Alnatura Mozzarella gerieben

Zubereitung: 20 Min. + 12 Min. Backzeit

Brokkoli-Schmand (für 1 Blech)

- 100 g Alnatura Schmand
- 1 TL Alnatura Italienische Kräuter (getrocknet)
- 300 g Alnatura Brokkoliröschen (tiefgekühlt)
- 150 g Alnatura Mozzarella gerieben

Spinat-Lachs (für 1 Blech)

- 225 g Alnatura Blattspinat (tiefgekühlt)
- 160 g Alnatura Lachsfilets (tiefgekühlt)
- 4 EL Alnatura Tomatenstücke Natur (in der Dose)
- 1 TL Alnatura Italienische Kräuter (getrocknet)
- 150 g Alnatura Mozzarella gerieben



ALNATURA

Sinnvoll für Mensch und Erde

Rezeptidee

Familienpizza mit schnellem Quark-Öl-Teig & Belag-Ideen



Teig:

Ei in einer Schüssel aufschlagen. Quark, Olivenöl und Salz zugeben und gründlich verrühren. Mehl und Backpulver hinzufügen und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem homogenen Teig verkneten. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Arbeitsplatte mit etwas Mehl bestäuben und den Teig mit dem Nudelholz zu einem Rechteck von der Größe eines Backblechs ausrollen. Den Teig auf das mit Backpapier ausgelegte Blech geben und mit einer der Belag-Varianten fortfahren.

Mais-Salami-Pizza

Teig mit Tomatenstücken dünn bestreichen und mit Kräutern bestreuen. Salamischeiben und Mais darübergeben und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Pizza im Ofen 10–12 Min. knusprig goldbraun backen. Herausnehmen, in Stücke schneiden und sofort servieren.

Tipp: Die Salami kann auch gegen Kochschinken oder Veggie-Salami ausgetauscht werden.

Brokkoli-Schmand-Pizza

Teig dünn mit Schmand bestreichen und Kräuter darüberstreuen. Brokkoliröschen je nach Größe längs halbieren und darübergeben. Pizza mit dem geriebenen Käse bestreuen und im Ofen 10–12 Min. knusprig goldbraun backen. Herausnehmen, in Stücke schneiden und sofort servieren.

Hinweis: Brokkoli am besten über Nacht in einer Schüssel im Kühlschrank auftauen lassen.

Spinat-Lachs-Pizza

Spinat und Lachs kurz antauen lassen. Teig dünn mit Tomatenstücken bestreichen und Kräuter darüberstreuen. Spinat in kleinen Portionen auf der Pizza verteilen. Lachs quer in 1 cm breite Stücke schneiden, auf die Pizza geben und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Pizza im Ofen 10–12 Min. knusprig goldbraun backen. Herausnehmen, in Stücke schneiden und sofort servieren.