

Amerikanische Regenbogenpizza

Für 4 Personen / Zubereitung ca. 10 Minuten / Backzeit 20 Minuten

Zutaten:

200 g Blattspinat (TK)
100 g Möhren (TK)
60 g Rotkohlblätter
2 gegrillte rote Paprikaschoten (aus dem Glas)
250 g Magerquark
300 g Mehl
50 ml Milch
50 ml Öl
2 gestrichene EL Backpulver (12 g)
1 Ei
Salz · Pfeffer aus der Mühle
2–3 EL italienische Kräuter (getrocknet oder TK)
2 TL Maiskörner (aus der Dose)
125 g Mozzarella
Mehl zum Verarbeiten



(C) Julia Hoersch für ZS Verlag

1. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Spinat und die Möhren separat in den ofenfesten Schalen im Ofen auftauen lassen, anschließend abtropfen lassen. Den Spinat vorsichtig mit den Händen ausdrücken. Den Rotkohl waschen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Paprikaschoten in feine Streifen schneiden.
2. Für den Pizzateig 150 g Quark mit Mehl, Milch, Öl, Backpulver und Ei in einer Schüssel zügig zu einem Teig verkneten. Den Teig mit dem bemehlten Nudelholz auf dem Blech zu einem großen Kreis (etwa 30 cm Durchmesser) ausrollen und mit den Händen zurechtzupfen.
3. Den Pizzaboden gleichmäßig mit dem restlichen Quark bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den italienischen Kräutern bestreuen. Das Gemüse von außen nach innen ringförmig darauf verteilen: ganz außen Spinat, dann Rotkohl, rote Paprika, Möhren und innen Mais. Den Mozzarella abtropfen lassen, mit den Fingern klein zupfen und auf dem Gemüse verteilen.
4. Die Pizza im Ofen auf der untersten Schiene 10 Minuten backen, dann die Temperatur auf 220°C Umluft erhöhen und die Pizza 10 Minuten fertig backen.



Mehr Rezepte in
Sarah Schocke & Alexander Dölle: Fresh & Fast