

# Sauerteig-Pinsa Bianca! mit Hirtenkäse, Birne und karamellisierten Zwiebeln, dazu Karotten-Salat

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 869 kcal • Tag 5 kochen

8



frischer Sauerteig



Hirtenkäse



rote Zwiebel



Schmand



Petersilie glatt



Thymian



Karotte



Birne



Buttermilch-Zitronen-Dressing



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus deiner Küche

Honig\*, Salz\*, Mehl\*, Weißweinessig\*, Zucker\*, Öl\*, Pfeffer\*, Butter\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe,  
2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Gemüseschäler

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frischer Sauerteig <b>15) 16) 19)</b>	300 g	450 g	600 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	2	3	4
Schmand <b>7)</b>	100 g	150 g**	200 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	2	3	4
Birne <b>BE</b>	1	1	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	100 ml	100 ml

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 580 g)
Brennwert	630 kJ/151 kcal	3637 kJ/869 kcal
Fett	6,6 g	38,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2,7 g	15,7 g
Kohlenhydrate	18,2 g	105 g
– davon Zucker	8,3 g	48,2 g
Eiweiß	4,5 g	25,8 g
Salz	0,59 g	3,42 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen **16)** Gerste **19)** Dinkel

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **BE:** Belgien



## 1 Zwiebeln vorbereiten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Zwiebeln** halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne über mittlerer Hitze 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** zugeben und darin 4 – 6 Min. anschwitzen, bis sie etwas weich sind.



## 2 Kleine Vorbereitung

**Thymianblätter** abzupfen. **Petersilie** fein hacken.

**Schmand** und **Buttermilch-Dressing** in einer großen Schüssel verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Birne** vierteln, entkernen und in 0,5 cm Scheiben schneiden.



## 3 Pinsa formen

**Sauerteig** vorsichtig aus der Verpackung lösen und auf eine mit **Mehl\*** bestäubte Oberfläche geben.

**Sauerteig** in 2 [3 | 4] Stücke zerteilen und jedes Stück mit **Mehl\*** bestäuben.

Stücke auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und vorsichtig mit den Fingerspitzen zu einem Rechteck formen.

**Tip:** *Achte darauf, den Teig nicht zu sehr zu kneten, da er sonst Luft verliert und fest wird. Benutze für 3 und 4 Personen 2 Backbleche.*



## 4 Pinsa belegen

Jeweils 2 EL [3 EL | 4 EL] **Schmand-Dressing** dünn auf der **Pinsa** verteilen. **Thymian**, die Hälfte der **Petersilie**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** darüber verteilen.

Karamellisierte **Zwiebeln** und die Hälfte der **Birne** darüber verteilen, **Hirtenkäse** mit den Händen darüber grob zerbröseln und alles im Ofen 15 – 18 Min. goldbraun backen.



## 5 Salat zubereiten

**Karotten** schälen und grob raspeln.

In der großen Schüssel, restlichem **Schmand-Dressing** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Karotten**, restliche **Birne** und **Petersilie** zu der Schüssel geben und vermengen.



## 6 Anrichten

**Pinsa** nach Belieben in Stücke schneiden und auf Teller verteilen.

Mit **Karotten-Salat** servieren.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

