

Frische Sauerteig-Pinsa mit Aubergine & Paprika

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Family Klimaheld 35 – 45 Minuten • 1007 kcal • Tag 3 kochen



frischer Sauerteig



Blattsalatsmischung



Tomatenpesto



Aubergine



rote Spitzpaprika



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



milder Chili-Mix



rote Zwiebel



Tomatenmark



Knoblauchzehe



süßer Senf



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Weißweinessig*, Pfeffer*, Mehl*, Olivenöl*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 Knoblauchpresse

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frischer Sauerteig 15) 16) 19)	450 g	600 g	900 g
Blattsaladmischung	75 g	100 g	150 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Aubergine NL	1	1	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	6 g	10 g	12 g
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
Tomatenmark	140 g	210 g**	280 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
süßer Senf 9)	7,5 ml**	11,25 ml**	15 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	720 kJ/172 kcal	4212 kJ/1007 kcal
Fett	6,9 g	40,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5,8 g
Kohlenhydrate	23 g	134,3 g
– davon Zucker	4,3 g	24,9 g
Eiweiß	4,2 g	24,5 g
Salz	0,63 g	3,68 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: 9) Senf 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen 16) Gerste 19) Dinkel

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko



1 Kleine Vorbereitung

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

Zwiebel halbieren und in 0,5 cm Streifen schneiden.

Spitzpaprika halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.

Aubergine längs halbieren und in 0,5 cm dünne Halbmonde schneiden.

Knoblauch abziehen.



2 Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Zwiebel, Paprika und **Aubergine** darin 4 – 6 Min. scharf anbraten.

„**Hello Buon Appetito**“ hinzugeben und 30 Sek. weiter anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In der Zwischenzeit in einer kleinen Schüssel

Tomatenmark, Tomatenpesto, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.



3 Pinsa formen

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

Sauerteig halbieren und jede Hälfte mit **Mehl*** bestäuben.

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

Tipps: *Achte darauf, den Teig nicht zu sehr zu kneten, da er sonst Luft verliert und fest wird.*



4 Pinsa backen

Tomatendip vorsichtig auf der Pinsa verteilen.

Antipasti Gemüse nach Belieben darüber verteilen, restliches **Gemüse** neben die **Pinsa** auf das Backblech geben und alles im Ofen 18 – 20 Min. goldbraun backen.



5 Für das Chili-Öl

In der großen Pfanne aus Schritt 2 erneut 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Knoblauch in eine kleine Schüssel pressen, **Chili-Mix** dazugeben und mit dem heißen **Olivenöl** übergießen.

In einer großen Schüssel **süßer Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.



6 Anrichten

Salat in die große Schüssel mit dem **Dressing** geben und vermengen.

Pinsa nach Belieben in Stücke schneiden und auf Teller verteilen.

Mit dem **Chili-Knoblauch** servieren und genießen.

Guten Appetit!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste dich an deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

