

# FrISChe Sauerteig-Pinsa mit Aubergine und Paprika, dazu frischer Salat

Family | Vegan | Thermomix kocht • 997 kcal • Tag 3 kochen

17



frischer Sauerteig



Blattsalatsmischung



Tomatenpesto



Aubergine



rote Spitzpaprika



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



milder Chili-Mix



rote Zwiebel



Tomatenmark



Knoblauchzehe



süßer Senf



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frischer Sauerteig <b>15) 16) 19)</b>	450 g	600 g	900 g
Blattsaladmischung	50 g	75 g	100 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Aubergine <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	6 g	10 g	12 g
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
süßer Senf <b>9)</b>	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. 520 g)
Brennwert	803 kJ/192 kcal	4173 kJ/997 kcal
Fett	8,6 g	44,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	6,4 g
Kohlenhydrate	23,9 g	124,3 g
– davon Zucker	3,3 g	17,1 g
Eiweiß	4,3 g	22,3 g
Salz	0,7 g	3,63 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 EG: Ägypten



## 1 Dünsten

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 Halbmonde schneiden.

10 g [15 g | 20 g] **Öl\***, **Zwiebeln**, **Paprika**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **6 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen fortfahren.



## 2 Aubergine anbraten

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

Währenddessen fortfahren.



## 5 Chili-Öl & Dressing

Mixtopf spülen und trocknen.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 20 g [30 g | 40 g] **Öl\*** und **milden Chili-Mix (Achtung: scharf!)** zugeben und **3 Min./100 °C/Stufe 1** erwärmen.

Währenddessen in einer großen Schüssel **süßen 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** zum **Dressing** in die Schüssel geben und vermengen.

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

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

**Guten Appetit!**

### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfe Grad 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>

