



Leichter kochen,  
besser essen!



7  
KW03  
2017 **thermomix**

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

## Dinkel-Pizza mit Tomaten-Spinat-Soße und bunten Kirschtomaten

Es gibt wohl (fast) nichts Besseres als eine knusprig gebackene Pizza mit jeder Menge frischem Gemüse. Der Dinkel-Pizzateig sorgt außerdem für eine ganz besonders herzhaft Note. Hmmmm... Guten Appetit!

 25 min.

 45 min.

 Stufe 1

*Thermomix kocht; ballaststoffreich*



Dinkel-Pizza-Teig



Baby-Spinat



Kirschtomaten



Fleischtomate



Mandelblättchen



Hartkäse



Gemüsezwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum

## Für 2 Personen.....

- 150 g bunte Kirschtomaten
  - 10 g Basilikum
  - 40 g Hartkäse ital. Art **3) 7)**
  - 1 Zwiebel [Ursprungs. DE]
  - ½ Knoblauchzehe 
  - 1 Fleischtomate [Ursprungs. ES]
  - 100 g Baby-Spinat
  - 1 Dinkel-Pizza-Teig **1)**
  - 10 g Mandelblättchen **15)**
- [Ursprungs. ES]

## Nährwerte

pro Portion (ca. 500 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2815/669	550/131
Fett (g)	17	3
- davon ges. Fettsäuren (g)	4	1
Kohlenhydrate (g)	93	18
- davon Zucker (g)	6	1
Eiweiß (g)	29	4
Ballaststoffe (g)	9	2
Salz (g)	5	1

**Allergene: 1) Gluten 3) Ei 7) Lactose**

**15) kann Spuren von Allergenen enthalten**

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.  
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

## Gut im Haus zu haben

Öl, Salz, Pfeffer

## Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Thermomix®, kleine Schüssel (2), Backblech



**Vorbereitung:** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

**1** Kirschtomaten halbieren. **Basilikum** abzupfen.

**2** Hartkäse in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 10** zerkleinern und umfüllen.

**3** Basilikumblätter in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.

**4** Zwiebel und Knoblauch abziehen, **Zwiebel** halbieren und mit dem **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./ Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**5** 15 g Öl zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Währenddessen **Fleischtomate** halbieren, Strunk entfernen und grob würfeln.

**6** **Fleischtomatenwürfel**, **Salz** und **Pfeffer** in den Mixtopf geben und **6 Min./100 °C/Stufe 1** weitergaren. Währenddessen durch Absetzen des Messbechers den **Babyspinat** portionsweise hinzugeben. Am Ende der Garzeit ½ des zerkleinerten **Basilikums** zugeben. Währenddessen **Dinkel-Pizza-Teig** auf einem Backblech ausrollen.

**7** ⅓ der Flüssigkeit aus der **Tomaten-Spinat-Soße** im Gareinsatz abgießen, restliche **Soße** auf dem **Pizzateig** verstreichen. **Kirschtomatenhälften**, **Mandelblättchen** und zerkleinerten **Hartkäse** darüber verteilen und auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. backen.

**8** **Dinkel-Pizza** aus dem Backofen nehmen und mit restlichem **Basilikum** bestreuen, in Stücke schneiden, auf Teller verteilen und dann genießen.

