

Pinsa Verde!

mit Bruschetta-Topping

Vegetarisch • 25 Minuten • 4640 kJ/1109 kcal • Tag 5 kochen

303

ADD-ON



frischer Sauerteig



Basilikum



Sonnenblumenkerne



Knoblauchzehe



geriebener Hartkäse



rote Zwiebel



Balsamico-Crème



Rucola



Mozzarella



Tomate



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

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Essig*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Mehl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab und 1 Auflaufform

Zutaten 2 Personen

	2P
frischer Sauerteig 15 16 19	450 g
Basilikum	20 g
Sonnenblumenkerne	20 g
Knoblauchzehe ES	1
geriebener Hartkäse 7 8	40 g
rote Zwiebel	1
Balsamico-Crème 14	12 g
Rucola	50 g
Mozzarella 7	1
Tomate NL ES MA BE	2
Olivenöl*, Essig*, Zucker*, Mehl*	Angaben im Text
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack

*Gut, im Haus zu haben

**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. 530 g)
Brennwert	883 kJ/211 kcal	4640 kJ/1109 kcal
Fett	10,00 g	52,53 g
– davon ges. Fettsäuren	3,15 g	16,56 g
Kohlenhydrate	22,50 g	118,25 g
– davon Zucker	1,69 g	8,86 g
Eiweiß	7,72 g	40,59 g
Salz	0,608 g	3,193 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

14 Schwefeldioxyde und Sulfite **15** Weizen **16** Gerste **19** Dinkel

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko

BE: Belgien



1 Pesto vorbereiten

500 ml **Wasser*** in eine Auflaufform füllen und diese auf den Boden des Ofens legen.

Zwiebel halbieren, abziehen und sehr fein würfeln.

Basilikum mit Stielen grob hacken.

Knoblauch abziehen und grob hacken.



2 Pesto vorbereiten

Sonnenblumenkerne zusammen mit der Hälfte der **Zwiebel**, **Basilikum**, geriebenem **Hartkäse**, **Knoblauch**, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Olivenöl***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** in ein hohes Rührgefäß geben. Mithilfe eines Pürierstabs zu einem **Pesto** verarbeiten.



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

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



4 Pinsa backen

Pinsa auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit dem vorbereiteten **Pesto** bestreichen. Dabei etwa 1 cm Platz an den Seiten lassen.

Das Backblech nun in den Ofen geben und die **Pinsa** für 18 – 20 Min. goldbraun backen.



5 In der Zwischenzeit

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels entfernen.

Tomaten grob würfeln.

Mozzarella abgießen und grob würfeln.

Rucola grob hacken.

Tomaten, **Mozzarella**, **Rucola** und die restliche **Zwiebel** in eine große Schüssel geben und zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



6 Anrichten

Pinsa nach der Garzeit aus dem Ofen holen und nach Belieben in Stücke schneiden.

Das **Bruschetta-Topping** gleichmäßig darüber verteilen und mit der **Balsamico-Crème** garnieren.

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>

