

Pizzaschnecken mit verstecktem Gemüse dazu Karottensalat und Tomatencremedip

Vegetarisch Family 35 – 45 Minuten • 857 kcal • Tag 3 kochen

12



Tomatenpesto



geriebener Gouda



Knoblauchzehe



Pflücksalat



Karotte



Tomatenmark



Tomate



Pizzateig



saure Sahne



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Champignons



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Balsamicoessig*, Honig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
geriebener Gouda 7)	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
Karotte DE NL DK	1	2	2
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Tomate NL ES MA	1	1	2
Pizzateig 15)	1	1,5**	2
saure Sahne 7)	100 g	150 g**	200 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Champignons	100 g	150 g	200 g
Olivenöl*, Balsamicoessig*, Honig*	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. 510 g)
Brennwert	701 kJ/168 kcal	3587 kJ/857 kcal
Fett	6,12 g	31,29 g
– davon ges. Fettsäuren	2,05 g	10,47 g
Kohlenhydrate	21,77 g	111,34 g
– davon Zucker	3,15 g	16,12 g
Eiweiß	5,77 g	29,52 g
Salz	1,224 g	6,263 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)
14) Schwefeldioxide und Sulfit **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien
DK: Dänemark **MA:** Marokko



Kleine Vorbereitung

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

Tomate in kleine Würfelchen schneiden, Strunk dabei entfernen.

Champignons in dünne Scheiben schneiden.

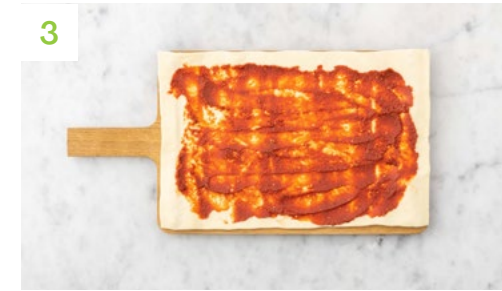
Karotte schälen und grob raspeln.

Knoblauch abziehen.



Für die Soße

In eine kleine Schüssel **Tomatenmark**, **Tomatenpesto** und „**Hello Paprika**“ geben, **Knoblauch** dazupressen, verrühren und mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Pizza bestreichen

Pizzateig ausrollen und mit der **Tomatensoße** bestreichen.

Dabei 2 TL [3 TL | 4 TL] **Tomatensoße** in der Schüssel belassen und mit **saure Sahne**, bis auf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] verrühren. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken.



Pizzaschnecken rollen

Tomatenwürfel und **Champignons** auf dem **Pizzateig** verteilen.

Gouda darüber streuen.

Pizzateig von der kurzen Seite her vorsichtig aufrollen, sodass die Naht unten ist. Dann in 6 [9 | 12] Stücke teilen.

Schnecken mit der Schnittseite nach oben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 17 – 22 Min. backen, bis der **Teig** durchgebacken und etwas knusprig ist.



Für den Salat

Restliche **saure Sahne** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** in einer großen Schüssel zu einem **Dressing** verrühren.

Salatblätter etwas kleiner zupfen und mit der geriebenen **Karotte** in die Schüssel geben und vorsichtig vermengen.



Anrichten

Pizzaschnecken und **Salat** auf Teller verteilen und mit dem **Tomatendip** genießen.

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>

