

Sauerteig Pinsa mit Blattspinat & Tomatendip

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Family Klimaheld Thermomix hilft • 765 kcal • Tag 3 kochen



frischer Sauerteig



Mozzarella



Blattsaladmischung



Babypinatsalat



geriebener Hartkäse



Tomate



Balsamicocreme



Zwiebel



Knoblauchzehe



Ketchup



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Wasser*, Essig*, Mehl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und
1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frischer Sauerteig 15 16 19	300 g	450 g	600 g
Mozzarella 7	1	2	2
Blattsalatmischung	50 g	75 g	100 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
geriebener Hartkäse 7 8	20 g	40 g	40 g
Tomate NL ES BE PL MA	1	2	2
Balsamicoreme 14	12 g	24 g	24 g
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Ketchup 10	34 ml	51 ml	68 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. 440 g)
Brennwert	735 kJ/176 kcal	3199 kJ/765 kcal
Fett	7,89 g	34,37 g
– davon ges. Fettsäuren	2,76 g	12,02 g
Kohlenhydrate	19,55 g	85,15 g
– davon Zucker	2,59 g	11,30 g
Eiweiß	6,58 g	28,64 g
Salz	0,615 g	2,677 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 **10** Sellerie **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 **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko



Spinat marinieren

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

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. **Zwiebelstreifen** und **Babyspinat** in eine große Schüssel geben.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl***, **Hartkäse**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3** vermischen, in die große Schüssel zugeben und gut vermischen.



Pinsa belegen

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Tomatendip** dünn auf der **Pinsa** verteilen.

Marinierten **Spinat** darüber verteilen, **Mozzarella** darüber zupfen und alles im Ofen 18 – 20 Min. goldbraun backen.

Währenddessen das **Dressing** zubereiten.



Für den Dip

Tomate vierteln und Strunk entfernen.

Tomaten, **Ketchup**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 6** zu einem **Dip** pürieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Mozzarella halbieren und mit Küchenpapier trocken tupfen. Wende Druck an, um einen Teil des im **Mozzarella** enthaltenen **Wassers** herauszudrücken.



Salat vorbereiten

In der großen Schüssel **Balsamicoreme**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen. **Salatmischung** dazugeben und kurz vor dem Servieren unterheben.



Pinsa formen

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

Sauerteig in 2 [3 | 4] Stücken zerteilen und jedes Stück mit **Mehl*** bestäuben.

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

Tip: *Achte darauf, den Teig nicht zu sehr zu kneten, da er sonst Luft verliert und fest wird. Benutze für 3 und 4 Personen 2 Backbleche.*



Anrichten

Pinsa nach Belieben in Stücke schneiden und auf Teller verteilen.

Mit **Salat** und restlichem **Tomatendip** servieren.

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>

