

Gemüsepizza

Zutaten

(6 Portionen /1 Blech)

(Teig)

- 200g Mehl
- 4 EL Olivenöl
- ½ Pck. Trockenhefe
- 80 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz

(Belag)

- 200g Tomaten, Konserve
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 200g Champignons, Konserve
- 100g Mais, Konserve
- 100g Creme fraiche mit Kräutern
- 100g Gouda gerieben
- Salz, Pfeffer, Oregano



Zubereitung:

Mehl mit Zucker und Hefe mischen. Wasser, Salz und Öl zugeben und zu einem glatten Teig kneten. 45 Minuten gehen lassen. Ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Nochmals 10 Minuten gehen lassen.

Für den Belag die Zwiebel klein schneiden und in Butter anschwitzen.

Tomaten zugeben und etwas einkochen. Champignons zugeben und mit Gewürzen abschmecken. Auf dem Teig verteilen. Creme fraiche auf der Pizza verteilen. Mais und geriebenen Gouda darüber geben.

Bei 200°C etwas 30 Minuten backen.

Nährwertangaben pro Portion:

Kalium: 267 mg = 13 %
Phosphat: 172 mg = 14 %
Energie: 408 kcal
Eiweiß 9 g