

# Frische Sauerteig-Pinsa mit Aubergine & Paprika

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 35 – 45 Minuten • 959 kcal • Tag 3 kochen

33



frischer Sauerteig



Salatmix



Tomatenpesto



Aubergine



rote Spitzpaprika



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



milde Chiliflocken



rote Zwiebel



Tomatenmark



Knoblauchzehe



süßer Senf



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Essig\*, Salz\*, Pfeffer\*, Mehl\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frischer Sauerteig <b>15</b> <b>16</b> <b>19</b>	450 g	675 g**	900 g
Salatmix	75 g	100 g	150 g
Tomatenpesto <b>14</b>	25 g	50 g	50 g
Aubergine <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>BE</b>   <b>MA</b>	1	1	2
rote Spitzpaprika <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	6 g	10 g	12 g
milde Chiliflocken	2 g	2 g	4 g
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	2	2
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
süßer Senf <b>9</b>	7,5 ml**	11,25 ml**	15 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. 550 g)
Brennwert	730 kJ/174 kcal	4014 kJ/959 kcal
Fett	7,28 g	40,02 g
– davon ges. Fettsäuren	1,05 g	5,78 g
Kohlenhydrate	22,94 g	126,09 g
– davon Zucker	3,47 g	19,09 g
Eiweiß	4,19 g	23,04 g
Salz	0,653 g	3,591 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:** **9** Senf **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 **MA:** Marokko **BE:** Belgien **EG:** Ägypten

1



## Kleine Vorbereitung

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

**Zwiebel** halbieren und in 0,5 cm Streifen schneiden.

**Spitzpaprika** halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.

**Aubergine** längs halbieren und in 0,5 cm dünne Halbmonde schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

2



## Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\*** erhitzen.

**Zwiebel**, **Paprika** und **Aubergine** darin 4 – 6 Min. scharf anbraten.

„**Hello Buon Appetito**“ hinzugeben und 30 Sek. weiter anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

In der Zwischenzeit in einer kleinen Schüssel

**Tomatenmark**, **Tomatenpesto**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** verrühren.

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.

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

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

4

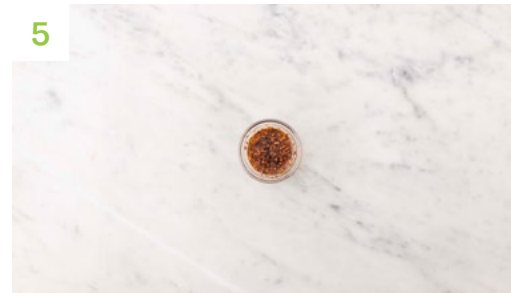


## Pinsa backen

**Tomatendip** vorsichtig auf der Pinsa verteilen.

**Antipasti Gemüse** nach Belieben darüber verteilen, restliches **Gemüse** neben die **Pinsa** auf das Backblech geben und alles im Ofen 18 – 20 Min. goldbraun backen.

5



## Für das Chili-Öl

In der großen Pfanne aus Schritt 2 erneut 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\*** erhitzen.

**Knoblauch** in eine kleine Schüssel pressen, **Chiliflocken** dazugeben und mit dem heißen **Olivenöl\*** übergießen.

In einer großen Schüssel **süßer Senf**, 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.

6



## Anrichten

**Salat** in die große Schüssel mit dem **Dressing** geben und vermengen.

**Pinsa** nach Belieben in Stücke schneiden und auf Teller verteilen.

Mit dem **Chili-Knoblauch** servieren und genießen.

**Guten Appetit!**

### milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfe Grad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste dich an deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

