



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

7
KW03
2017

thermomix

Dinkel-Pizza mit Tomaten-Spinat-Soße und bunten Kirschtomaten

Es gibt wohl (fast) nichts Besseres als eine knusprig gebackene Pizza mit jeder Menge frischem Gemüse. Der Dinkel-Pizzateig sorgt außerdem für eine ganz besonders herzhaft Note. Hmmmm... Guten Appetit!

25 min. 45 min.

Stufe 1

Thermomix kocht; ballaststoffreich



Dinkel-Pizza-Teig



Baby-Spinat



Kirschtomaten



Fleischtomate



Mandelblättchen



Hartkäse



Gemüsezwiebel




Knoblauchzehe



Basilikum

Für 2 Personen.....

- 150 g bunte Kirschtomaten
- 10 g Basilikum
- 40 g Hartkäse ital. Art **3) 7)**
- 1 Zwiebel [Ursprungs. DE]
- ½ Knoblauchzehe 
- [Ursprungs. ES]
- 1 Fleischtomate [Ursprungs. ES]
- 100 g Baby-Spinat
- 1 Dinkel-Pizza-Teig **1)**
- 10 g Mandelblättchen **15)**

Nährwerte

pro Portion (ca. 500 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2815/669	550/131
Fett (g)	17	3
- davon ges. Fettsäuren (g)	4	1
Kohlenhydrate (g)	93	18
- davon Zucker (g)	6	1
Eiweiß (g)	29	4
Ballaststoffe (g)	9	2
Salz (g)	5	1

Allergene: 1) Gluten 3) Ei 7) Lactose

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben

Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Thermomix®, kleine Schüssel (2), Backblech



Vorbereitung: Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Kirschtomaten halbieren. **Basilikum** abzupfen.

2 Hartkäse in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 10** zerkleinern und umfüllen.

3 Basilikumblätter in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.

4 Zwiebel und Knoblauch abziehen, **Zwiebel** halbieren und mit dem **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./ Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

5 15 g Öl zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Währenddessen **Fleischtomate** halbieren, Strunk entfernen und grob würfeln.

6 **Fleischtomatenwürfel**, **Salz** und **Pfeffer** in den Mixtopf geben und **6 Min./100 °C/Stufe 1** weitergaren. Währenddessen durch Absetzen des Messbechers den **Babyspinat** portionsweise hinzugeben. Am Ende der Garzeit ½ des zerkleinerten **Basilikums** zugeben. Währenddessen **Dinkel-Pizza-Teig** auf einem Backblech ausrollen.

7 ⅓ der Flüssigkeit aus der **Tomaten-Spinat-Soße** im Gareinsatz abgießen, restliche **Soße** auf dem **Pizzateig** verstreichen. **Kirschtomatenhälften**, **Mandelblättchen** und zerkleinerten **Hartkäse** darüber verteilen und auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. backen.

8 **Dinkel-Pizza** aus dem Backofen nehmen und mit restlichem **Basilikum** bestreuen, in Stücke schneiden, auf Teller verteilen und dann genießen.

