

Hirtenkäse-Pizza mit Paprika und Spinat

dazu Salat mit Buttermilch-Zitronen-Dressing

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 3162 kJ/756 kcal • Tag 3 kochen



Pizzateig



Tomaten Sugo



gelbe Paprika



Babypinac



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Hirtenkäse



Knoblauchzehe



Salatmischung



Buttermilch-Zitronen-Dressing



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

Was Du benötigst

1 Backblech, 1 Knoblauchpresse und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pizzateig 1)	1	1,5**	2
Tomaten Sugo 11)	200 g	300 g	400 g
gelbe Paprika NL BE ES	1	2	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 g
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 2) 4) 5)	50 ml	100 ml	100 ml
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. 530 g)
Brennwert	595 kJ/142 kcal	3162 kJ/756 kcal
Fett	3,60 g	19,11 g
– davon ges. Fettsäuren	0,79 g	4,19 g
Kohlenhydrate	20,89 g	111,05 g
– davon Zucker	3,33 g	17,72 g
Eiweiß	6,08 g	32,32 g
Salz	1,343 g	7,140 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: **1)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **2)** Eier oder Eierzeugnisse **4)** Senf oder Senfzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien



Kleine Vorbereitung

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden.



Gemüse marinieren

Knoblauch abziehen und in eine große Schüssel pressen.

Tomaten Sugo, Paprikawürfel, Babyspinat, „Hello Mezza“ Gewürzmischung, Salz* und Pfeffer* hinzufügen und miteinander vermengen.

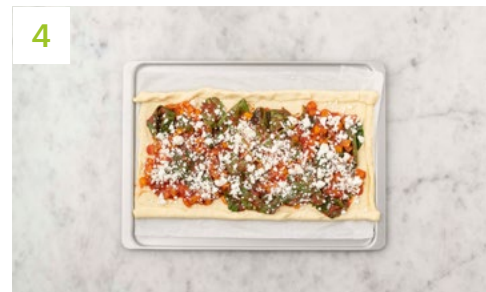


Teig vorbereiten

Pizzateig auf einem Backblech ausbreiten.

Die engen Seiten des **Pizzateigs** ein bisschen nach innen rollen, sodass ein kleiner Rand entsteht.

Tipp: Für 3 oder 4 Personen am besten 2 Backbleche verwenden.



Pizza backen

Sugo-Gemüse-Mischung auf der **Pizza** verstreichen.

Hirtenkäse über die **Mischung** bröseln und für ca. 15 – 18 Min. im Ofen backen, bis der **Teig** goldbraun ist.

Schüssel beiseitestellen.



Für den Salat

Kurz vor dem Anrichten **Salatmix** mit dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** in der großen Schüssel aus Schritt 4 vermengen, **Salz*** und **Pfeffer*** nach Geschmack.



Anrichten

Pizza portionieren und auf Teller verteilen.

Salat daneben anrichten und genießen.

Guten Appetit!

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

