

Frischer Pizzateig-Pinsa mit Aubergine und Peperoni, dazu frischer Salat

Vegan Family 35 – 45 Minuten • 943 kcal • Tag 3 kochen



Pizzateig



Blattsalatsmischung



Tomatenpesto



Aubergine



rote Spitzpeperoni



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



milder Chili-Mix



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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pizzateig 15)	1 x 400 g	2 x 400 g
Blattsalatsmischung	1 x 50 g	1 x 100 g
Tomatenpesto 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 6 g	2 x 6 g
milder Chili-Mix	1 x 2 g	1 x 4 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomatenmark	1 x 35 g	2 x 35 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
süsser Senf 9)	0.5 x 15 ml**	1 x 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. 500 g)
Brennwert	790 kJ/ 189 kcal	3947 kJ/ 943 kcal
Fett	9.3 g	46.5 g
– davon ges. Fettsäuren	1.3 g	6.3 g
Kohlenhydrate	21.4 g	106.9 g
– davon Zucker	3.9 g	19.4 g
Eiweiss	3.6 g	18.2 g
Salz	1 g	5 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

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



1 Kleine Vorbereitung

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

Zwiebel halbieren und in 0.5 cm Streifen schneiden.

Spitzpeperoni halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.

Aubergine längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Knoblauch abziehen.



2 Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Zwiebel, Peperoni 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 [2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.



3 Pinsa formen

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

Pizzateig 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.

Tip: *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 Bratpfanne aus Schritt 2 erneut 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Knoblauch in eine kleine Schüssel pressen, **milden Chili-Mix (Achtung: scharf!)** dazugeben und mit dem heissen **Olivenöl** übergiessen.

In einer grossen Schüssel **süsser Senf**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Wasser***, 1 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.

En Guete!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

