

Mannis Regenbogen-Pizza



Zutaten für den Teig

- 150 g Magerquark
- 300 g Dinkelmehl Typ 1050 und 1 EL zum Bearbeiten
- 50 ml Milch (3,5 % Fett)
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL Backpulver
- 1 Ei
- eine Prise Salz

Zutaten für den Belag

- 100 g Frischkäse
- 1 EL getrocknete italienische Kräuter
- Salz und Pfeffer
- 150 g Blattspinat, aufgetaut
- 1 Möhre
- 2 bis 3 Rotkohlblätter
- 1 rote Paprika
- 2 EL Mais aus der Dose
- 125 g Mozzarella
- etwas Olivenöl
- eine Handvoll Kirschtomaten

- 1.** Spinat abtropfen lassen und vorsichtig mit den Händen ausdrücken. Möhre putzen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Rotkohlblätter waschen und in feine Streifen schneiden. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden.
- 2.** Für den Pizzateig 150 g Quark mit Mehl, Milch, Backpulver, Salz und Ei in einer Schüssel zügig zu einem Teig verkneten, nach und nach das Olivenöl dazugeben. Teig mit einem bemehlten Nudelholz auf einem mit Backpapier belegten Backblech zu einem großen Kreis (etwa 30 cm Durchmesser) ausrollen.
- 3.** Pizzaboden gleichmäßig mit dem Frischkäse bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kräutern bestreuen. Gemüse von außen nach innen ringförmig darauf verteilen: ganz außen Spinat, dann Rotkohl, rote Paprika, Möhren und innen Mais. Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und auf das Gemüse legen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Olivenöl darüber geben.
- 4.** Regenbogen-Pizza im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) auf der untersten Schiene 10 Minuten backen. Temperatur auf 220 °C (Umluft 200 °C) erhöhen und die Regenbogen-Pizza weitere 10 Minuten backen, bis sie fertig ist. Zum Schluss noch mit ein paar Kirschtomaten garnieren.



CRUNCH!