



Gemüse-Mini-Pizzen

Zeit gesamt
55min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Pizzateig mit Tomatensauce	2 St.
Basilikum, frisch	20 g
Crème fraîche	100 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Fenchel	0.5 St.
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Zucchini	1 St.
grüner Spargel	100 g
Mozzarella	1 St.
Parmesan	50 g
Rucola	20 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Pizzateig abrollen und in 18 Rechtecke schneiden, auf 2 mit Backpapier belegte Bleche legen. 9 Pizzen mit etwas Tomatensauce bestreichen (restliche Sauce anderweitig verwenden).
2. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. In einer Schüssel Basilikum mit Crème fraîche, Salz und Pfeffer verrühren, übrige Pizzen damit bestreichen.
3. Fenchel waschen, halbieren, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelansätze entfernen und in Ringe schneiden. Zucchini waschen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und schräg in Scheiben schneiden.
4. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und auf den Pizzen mit Tomatensauce verteilen. Mit Zucchini, Fenchel und der Hälfte der Lauchzwiebeln belegen. Übrige Pizzen mit Spargel und restlichen Lauchzwiebeln belegen. Parmesan fein reiben und daraufstreuen.
5. Bleche nacheinander im Backofen ca. 15 Min. backen. Inzwischen Rucola waschen und zerzupfen, Gemüse-Mini-Pizzen vor dem Servieren damit bestreuen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 787 kcal

Kohlenhydrate 106 g

Eiweiß 33 g

Ballaststoffe 3 g

Fette 25 g
