



Helle Pizza mit Gemüse von Zucchini und Karotten an Feta mit karamelisierten Sonnenblumenkernen



🕒 Dauer
40 min.

👨‍🍳 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	4 St.
Zucchini	2 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Öl	3 EL
Café de Paris	3 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Pizzateig mit Tomatensauce	2 St.
Crème fraîche	300 g
Feta	400 g
Sonnenblumenkerne	50 g
Zucker	

Zubereitung

Den Backofen auf 200° C (Umluft) vorheizen.

Karotten und Zucchini waschen. Karotten schälen. Die Enden der Zucchini und der Karotten entfernen und jeweils mit dem Sparschäler oder einem Gemüsehobel in feine Streifen hobeln.

Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel Zwiebelringe, Karotten- und Zucchiniestreifen mit Öl, Café de Paris, Salz und Pfeffer vermengen.

Pizzateig auf den Backblechen mit Backpapier abrollen und bis knapp an den Rand mit Crème fraîche bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mariniertes Gemüse gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

Feta über das Gemüse bröseln und die Pizzen anschließend im vorgeheizten Ofen ca. 15–18 Min. goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit die Bleche tauschen.

Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Sonnenblumenkerne mit Zucker ca. 3 Min. goldbraun karamellisieren.

Die Gemüse-Pizza aus dem Ofen nehmen und in Stücke schneiden. Auf Tellern anrichten und mit karamellisierten Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1204 kcal		
Kohlenhydrate	124 g	Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	40 g	Fette	61 g