




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



 Zeit gesamt
40min

 Zubereitungszeit
25min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Schüssel, kleine Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Den Backofen auf 200° C (Umluft) vorheizen.
2. 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.
3. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel Zwiebelringe, Karotten- und Zucchinistreifen mit Öl, Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer vermengen.
4. Pizzateig auf den Backblechen mit Backpapier abrollen und bis knapp an den Rand mit Crème fraîche bestreichen. Tomatensauce anderweitig verwenden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mariniertes Gemüse gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
5. 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.
6. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Sonnenblumenkerne mit Zucker ca.

3 Min. goldbraun karamellisieren.

7. 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	1188 kcal		
Kohlenhydrate	127 g	Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	41 g	Fette	58 g