Spinat-Pizza mit Pilzen und Mozzarella

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Strauchtomaten	4 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	1 TL
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Champignons, weiß	350 g
Blattspinat	300 g
Öl	2 EL
Mozzarella	250 g
Pizzateig mit Tomatensauce	2 St.
Frischkäse, natur	50 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, Küchenkrepp

1. Ofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und Fruchtfleisch klein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Tomaten mit Knoblauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker vermengen.

2. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und schräg in dünne Ringe schneiden. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und in dünne Scheiben schneiden. Blattspinat waschen und abtropfen lassen.

3. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Spinat ca. 4 Min. darin zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

4. Teig mit Backpapier jeweils auf ein Backblech ausrollen und Tomatensauce darauf verteilen. Anschließend nach Belieben mit Frühlingszwiebeln, Pilzen, Spinat und Mozzarella belegen.

5. Pizza auf dem Boden des Ofens und in der Mitte ca. 14–16 Min. backen. Nach ca. 7 Min. die Bleche tauschen.

6. Pizza aus dem Ofen nehmen, portionieren und mit Frischkäse auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die meisten im Handel erhältlichen Pilze sind Zuchtpilze, die in der Regel kaum verschmutzt sind. Ihr müsst sie deshalb nicht waschen oder schälen, sondern bei Bedarf lediglich mit einem Küchenpapier säubern. Beim Waschen saugen sich Pilze schnell mit Wasser voll und verlieren dadurch an Aroma.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	937 kcal
Kohlenhydrate	111 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	36 g