

Sauerteig-Pinsa Bianca mit Hirtenkäse, Birne und karamellisierten Zwiebeln, dazu Karotten-Salat

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 877 kcal • Tag 5 kochen

17



frischer Sauerteig



Hirtenkäse



rote Zwiebel



Schmand



Petersilie glatt



Thymian



Karotte



Birne



Buttermilch-Zitronen-
Dressing



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Honig*, Salz*, Mehl*, Weißweinessig*, Zucker*, Öl*, Pfeffer*, Butter*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe,
2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Gemüseschäler

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frischer Sauerteig 15) 16) 19)	300 g	450 g	600 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
rote Zwiebel DE NL EG	2	3	4
Schmand 7)	100 g	150 g**	200 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Birne BE	1	1	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	100 ml	100 ml

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 570 g)
Brennwert	646 kJ/154 kcal	3668 kJ/877 kcal
Fett	6,8 g	38,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	15,9 g
Kohlenhydrate	18,6 g	105,7 g
– davon Zucker	8,5 g	48,1 g
Eiweiß	4,7 g	26,4 g
Salz	0,61 g	3,44 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen **16)** Gerste **19)** Dinkel

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **BE:** Belgien



Zwiebeln vorbereiten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** zugeben und darin 4 – 6 Min. anschwitzen, bis sie etwas weich sind.



Pinsa belegen

Jeweils 2 EL [3 EL | 4 EL] **Schmand-Dressing** dünn auf der **Pinsa** verteilen. **Thymian**, die Hälfte der **Petersilie**, **Salz*** und **Pfeffer*** darauf verteilen.

Karamellisierte **Zwiebeln** und die Hälfte der **Birne** darüber verteilen, **Hirtenkäse** mit den Händen darüber grob zerbröseln und alles im Ofen 15 – 18 Min. goldbraun backen.



Kleine Vorbereitung

Thymianblätter abzupfen. **Petersilie** fein hacken.

Schmand und **Buttermilch-Dressing** in einer großen Schüssel verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Birne vierteln, entkernen und in 0,5 cm Scheiben schneiden.



Salat zubereiten

Karotten schälen und grob raspeln.

In der großen Schüssel, restlichem **Schmand-Dressing** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Karotten, restliche **Birne** und **Petersilie** zu der Schüssel geben und vermengen.



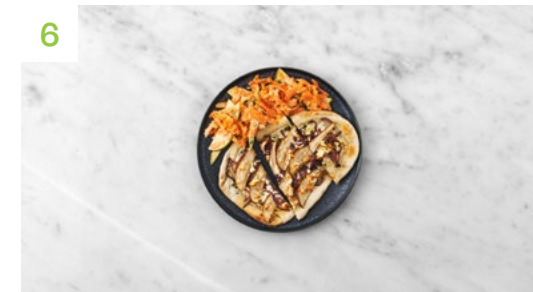
Pinsa formen

Sauerteig vorsichtig aus der Verpackung lösen und auf eine mit **Mehl*** bestäubte Oberfläche geben.

Sauerteig in 2 [3 | 4] Stücke zerteilen und jedes Stück mit **Mehl*** bestäuben.

Stücke auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und vorsichtig mit den Fingerspitzen zu einem Rechteck formen.

Tip: *Achte darauf, den Teig nicht zu sehr zu kneten, da er sonst Luft verliert und fest wird. Benutze für 3 und 4 Personen 2 Backbleche.*



Anrichten

Pinsa nach Belieben in Stücke schneiden und auf Teller verteilen.

Mit **Karotten-Salat** servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

