

Frische Sauerteig-Pinsa mit Aubergine & Paprika

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan **Klimaheld** Thermomix kocht • 959 kcal • Tag 3 kochen

33



frischer Sauerteig



Salatmix



Tomatenpesto



Aubergine



rote Spitzpaprika



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



milde Chiliflocken



rote Zwiebel



Tomatenmark



Knoblauchzehe



süßer Senf



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Essig*, Salz*, Pfeffer*, Mehl*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frischer Sauerteig 15) 16) 19)	450 g	675 g**	900 g
Salatmix	75 g	100 g	150 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Aubergine NL ES BE MA	1	1	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	6 g	10 g	12 g
milde Chiliflocken	2 g	2 g	4 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
süßer Senf 9)	7,5 ml**	11,25 ml**	15 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. 550 g)
Brennwert	730 kJ/174 kcal	4014 kJ/959 kcal
Fett	7,28 g	40,02 g
– davon ges. Fettsäuren	1,05 g	5,78 g
Kohlenhydrate	22,94 g	126,09 g
– davon Zucker	3,47 g	19,09 g
Eiweiß	4,19 g	23,04 g
Salz	0,653 g	3,591 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: **9)** Senf **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen **16)** Gerste **19)** Dinkel

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **EG:** Ägypten



1 Dünsten

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

Zwiebel halbieren und in 0,5 cm Streifen schneiden.

Spitzpaprika halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.

Aubergine längs halbieren und in 0,5 cm dünne Halbmonde schneiden.

10 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Zwiebeln**, **Paprika**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **6 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen fortfahren.



2 Aubergine anbraten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** erhitzen und **Aubergine** darin 4 – 6 Min. scharf anbraten.

„**Hello Buon Appetito**“ hinzugeben und 30 Sek. weiter anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In der Zwischenzeit in einer kleinen Schüssel **Tomatenmark**, **Tomatenpesto**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.



3 Pinsa formen

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

Sauerteig halbieren und jede Hälfte mit **Mehl*** bestäuben.

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

Tipps: *Achte darauf, den Teig nicht zu sehr zu kneten, da er sonst Luft verliert und fest wird.*



4 Pinsa backen

Tomatendip vorsichtig auf der **Pinsa** verteilen.

Antipasti Gemüse nach Belieben darüber verteilen, restliches **Gemüse** neben die **Pinsa** auf das Backblech geben und alles im Ofen 18 – 20 Min. goldbraun backen.

Währenddessen fortfahren.



5 Chili-Öl & Dressing

Mixtopf spülen und trocknen.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 20 g [30 g | 40 g] **Öl*** und **Chiliflocken** zugeben und **3 Min./100 °C/Stufe 1** erwärmen.

Währenddessen in einer großen Schüssel **süßen Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.



6 Anrichten

Salat zum **Dressing** in die Schüssel geben und vermengen.

Pinsa nach Belieben in Stücke schneiden und auf Teller verteilen.

Mit dem **Chili-Knoblauch-Öl** servieren und genießen.

Guten Appetit!

milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfe Grad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

