

Pizzaschnecken mit verstecktem Gemüse dazu Karottensalat und Tomatendip

Viel Gemüse **Family** Vegetarisch Thermomix hilft • 866 kcal • Tag 5 kochen

12



- Tomatenpesto
- Zucchini
- geriebener Gouda
- Knoblauchzehe
- Basilikum
- Pflücksalat
- Buttermilch-Zitronen-Dressing
- Karotte
- Tomatenmark
- Tomate
- Pizzateig
- Sahnejoghurt

Natürlicher Geschmack

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

thermomix
 ⚡ 25 [25 | 30] Min. ⌚ 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben
 Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|-----------------|---------|--------|
| Tomatenpesto 14) | 25 g | 50 g | 50 g |
| Zucchini DE | 1 | 1 | 2 |
| geriebener Gouda 7) | 50 g | 75 g | 100 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Basilikum | 10 g | 10 g | 10 g |
| Pflücksalat | 75 g | 100 g | 150 g |
| Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9) | 50 ml | 75 ml** | 100 ml |
| Karotte DE NL ES IL | 1 | 1 | 2 |
| Tomatenmark | 70 g | 105 g** | 140 g |
| Tomate DE | 1 | 1 | 2 |
| Pizzateig 15) | 1 | 1,5** | 2 |
| Sahnejoghurt 7) | 75 g | 100 g | 150 g |
| Zucker* | Angaben im Text | | |
| Salz*, Pfeffer* | nach Geschmack | | |

*Gut, im Haus zu haben

**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. g) |
|-------------------------|-----------------|------------------|
| Brennwert | 615 kJ/147 kcal | 3624 kJ/866 kcal |
| Fett | 5,18 g | 30,55 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,65 g | 9,70 g |
| Kohlenhydrate | 19,36 g | 114,11 g |
| – davon Zucker | 3,10 g | 18,30 g |
| Eiweiß | 5,17 g | 30,45 g |
| Salz | 1,026 g | 6,048 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 **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel



Für die Soße

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

Basilikum in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Tomatenmark und **Tomatenpesto** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 6** verrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pizzaschnecken rollen & backen

Pizzateig von der kurzen Seite her vorsichtig aufrollen, sodass die Naht unten ist. Dann in 6 [9 | 12] Stücke teilen. **Schnecken** mit der Schnittseite nach oben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 17 – 22 Min. backen, bis der **Teig** durchgebacken und etwas knusprig ist.

Tipp: Verwende 2 Backbleche, wenn Du für 4 Personen kochst und schalte den Ofen auf 200 °C Umluft.

Währenddessen fortfahren.



Pizza bestreichen

Pizzateig ausrollen und mit der **Tomatensoße** bestreichen. Dabei 2 TL [3 TL | 4 TL] **Tomatensoße** im Mixtopf belassen.

Sahnejoghurt, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 6** verrühren.

Dip in eine kleine Schüssel umfüllen und beiseite stellen.



Für den Salat

Karotte schälen und in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden.

Karottenstücke und **Buttermilch-Dressing** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

Karotten in eine große Schüssel umfüllen.

Salatblätter etwas kleiner zupfen und in die große Schüssel zugeben und vermischen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pizza belegen

Enden der **Zucchini** abschneiden und in ca. 3 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und auf der **Pizza** verteilen.

Tomate in kleine Würfelchen schneiden, Strunk dabei entfernen und ebenfalls auf der **Pizza** verteilen. **Gouda** darüber streuen.



Anrichten

Pizzaschnecken und **Salat** auf Teller verteilen, nach Belieben mit **Basilikum** bestreuen und mit dem **Tomaten-Dip** genießen.

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>

