

# 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

- 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 <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Zucchini <b>DE</b>	1	1	2
geriebener Gouda <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Pflücksalat	75 g	100 g	150 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	75 ml**	100 ml
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	1	2
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Tomate <b>DE</b>	1	1	2
Pizzateig <b>15)</b>	1	1,5**	2
Sahnejoghurt <b>7)</b>	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>

