

Pizza mit Käse-Quark-Boden

Zutaten für den Pizzaboden (für 2 Personen):

- 120 g (am Stück, max. 45% Fett) Emmentaler
- 150 g Quark (Fettstufe 20%)
- 2 Eier
- 3 EL Haferkleie
- ½ TL Salz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Für den Pizzaboden den Käse fein reiben, 70 g zum Bestreuen beiseitestellen. Den Quark mit den Eiern in einer Rührschüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts schaumig schlagen. Die übrigen 50 g Käse und die Haferkleie gründlich unterrühren. Die Käsemasse mit dem Salz würzen und auf dem Backblech gleichmäßig dünn zu einem Rechteck verteilen (dabei füllt die Masse das Blech nicht vollständig aus). Den Pizzaboden im Backofen (Mitte) circa 15 Minuten backen.

Zutaten für den Belag:

- 1 EL Tomatenmark
- 100 g passierte (aus der Dose) Tomaten
- ½ TL Pizza-Gewürz
- Salz
- 1 mittelgroße (ca. 130 g) Tomate
- 30 g schwarze, entsteinte Oliven
- 2 Stängel Basilikum

Für den Belag das Tomatenmark mit den passierten Tomaten verrühren und mit Pizza-Gewürz (Oregano, Thymian) und Salz würzen. Die Tomate waschen und in dünne Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Oliven halbieren. Das Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

Fertigstellung:

Den Pizzaboden aus dem Ofen nehmen, sofort mit der Tomatensoße bestreichen und mit Tomatenscheiben und Oliven belegen. Mit dem beiseitegestelltem Käse bestreuen und die Pizza im Backofen (Mitte) in circa 10-15 Minuten fertig backen. Der Boden sollte knusprig und der Käse geschmolzen sein. Herausnehmen, mit dem Basilikum garnieren und sofort servieren.

Tipp:

Den Pizzabelag können Sie nach Lust und Laune um Gemüse oder mageren Schinken ergänzen. Bei manchen Gemüsesorten (z. B. Brokkoli, Spinat, Zwiebeln oder Paprika) ist es allerdings sinnvoll, das Gemüse vor dem Belegen der Pizza kurz in der Pfanne anzudünsten.

Nährwerte:

ca. 555 kcal, 39 g Eiweiß, 36 g Fett, 16 g Kohlehydrate

Empfehlenswert bei:

Adipositas

Diabetes

Multiple Sklerose

Parodontitis

Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 25.01.2021

Koch/Köchin: Matthias Riedl

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen