

Protein-Pizza

Zubereitung

20 MIN

Gesamt

40 MIN

Schwierigkeit

LEICHT

Kalorien / Portion

958 KCAL

ZUTATEN | 4 Portionen

500 g	Magerquark
2	Eier
400 g	Dinkelmehl (Type 630)
2 TL	Backpulver
1 TL	Salz
2 EL	Olivenöl
150 g	Kichererbsen (Dose)
80 g	schwarze Oliven
1	Zwiebel, rot
1	Zucchini
150 g	Hüttenkäse
4 EL	Tomatenmark
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
2 TL	Oregano, gerebelt
200 g	Feta
15 g	Basilikum, frisch
	Mehl, zum Arbeiten

ZUBEREITUNG

- 1 Quark und Ei in einer Schüssel verquirlen. Mehl, Backpulver und Salz vermischen und zu den feuchten Zutaten geben. Olivenöl hinzugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.
- 2 Den Teig in vier Portionen aufteilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu runden Fladen formen.
- 3 Für den Belag Kichererbsen in ein Sieb geben, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Oliven abtropfen lassen und ggf. der Länge nach halbieren. Zwiebel pellen und in feine Ringe schneiden. Zucchini waschen, Enden abschneiden und in dünne Scheiben schneiden. Hüttenkäse und Tomatenmark in ein hohes Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab homogen pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem Pizzateig verstrecken.
- 4 Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (180 Grad Umluft) vorheizen.
- 5 Die Pizzen mit Zucchini, Oliven, Kichererbsen und zerbröseltem Feta belegen. Mit Oregano bestreuen und für 15-20 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen. Herausnehmen, mit Basilikumblättern garnieren und servieren.

NÄHRWERTE

Nährwerte	pro Person
Energie	4.008 kJ (48%)
Kalorien	958 kcal (48%)
Kohlenhydrate	114 g
Fett	34 g
Eiweiß	50 g