

Pizza quattro stagioni

grosses Bild

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Backen: ca. 15 Min.
Ergibt 1 Pizza von ca. 36×44 cm

- 1 **ausgewallter Family-Pizzateig**
(ca. 36×44 cm) mit dem Backpapier ins Blech legen
- 1 Portion **Salsa pizzaiola** auf dem Teigboden verteilen
- 150 g **geriebener Mozzarella** darüberstreuen
- 5 **Artischockenherzen in Öl**, abgetropft, geviertelt
- 100 g **kleine Champignons**, geviertelt
- ½ **gelbe Peperoni**, in feinen Streifen
- 100 g **Schinken**, zerzupft alles auf je einem Viertel der Pizza verteilen
- Backen:** ca. 15 Min. in der unteren Hälfte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens.
- Pro Person:** 19 g Fett, 24 g Eiweiss, 67 g Kohlenhydrate, 2241 kJ (536 kcal)

Pizza prosciutto (kleines Bild oben)

- 1 **ausgewallten Family-Pizzateig** (ca. 36×44 cm) mit 1 Portion **Salsa pizzaiola** bestreichen, 150 g **geriebenen Mozzarella** darüberstreuen.
- Backen:** ca. 12 Min. wie oben, herausnehmen. 150 g **hauchdünn aufgeschnittenen Schinken**, zerzupft, auf der Pizza verteilen. **Fertig backen:** ca. 3 Min.
- Pro Person:** 18 g Fett, 25 g Eiweiss, 66 g Kohlenhydrate, 2222 kJ (531 kcal)

Pizza al tonno (kleines Bild unten)

- 1 **ausgewallten Family-Pizzateig** (ca. 36×44 cm) mit 1 Portion **Salsa pizzaiola** bestreichen. 2 Dosen **Thon in Salzwasser** (je ca. 200 g), abgetropft, zerzupft, darauf verteilen, 150 g **geriebenen Mozzarella** darüberstreuen. 1 **Zwiebel**, in feinen Streifen, und 3 Esslöffel **Kapern**, abgespült, abgetropft, auf der Pizza verteilen. **Backen:** wie oben.
- Pro Person:** 17 g Fett, 38 g Eiweiss, 68 g Kohlenhydrate, 2406 kJ (575 kcal)

Hinweis: Alle Rezepte lassen sich auch mit 2 runden Pizzateigen zubereiten.

Salsa pizzaiola

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Für 2 Pizzas von je ca. 30 cm Ø oder 1 Pizza von ca. 36×44 cm

- 1 Esslöffel **Olivenöl** in einer Pfanne warm werden lassen
- 1 **Zwiebel**, fein gehackt
- 2 **Knoblauchzehen**, gepresst andämpfen
- 1 Esslöffel **Tomatenpüree** kurz mitdämpfen
- 1 Dose **gehackte Tomaten** (ca. 400 g)
- 1 **Lorbeerblatt**
- ½ Esslöffel **Oregano**, fein gehackt
- 1 Prise **Zucker**
- ½ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer** alles begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, Sauce unter gelegentlichem Rühren offen ca. 20 Min. köcheln, auskühlen

Haltbarkeit: zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Tage, tiefgekühlt ca. 6 Monate.
Pro Person: 3 g Fett, 1 g Eiweiss, 5 g Kohlenhydrate, 229 kJ (55 kcal)

