



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Haferflocken-Pizza mit Alaska Räucherlachs und Minze-Basilikum-Pesto

Zutaten für 1 Pizza:

Für den Teig:

90 g Weizenmehl
1 TL Trockenhefe
40 g zarte Haferflocken
1 Prise Salz

Für den Belag:

30 g Alaska Räucherlachs
1/2 Bund Basilikum
1/2 Bund Minze
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
50 g Tomatensoße (Fertigprodukt)
100 g Mozzarella
Öl zum Bestreichen der Pfanne



Zubereitung:

1. Mehl, Trockenhefe und Haferflocken mischen, 150 ml lauwarmes Wasser und Salz zufügen und alles ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat (ca. 30 Minuten).
2. Für das Pesto Basilikum und Minze waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Kräuter zusammen mit Olivenöl in einen Mixer füllen und pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Teig zu einem pfannengroßen Kreis ausrollen und in die geölte Pfanne legen. Tomatensoße auf den Teig streichen, Mozzarella in Scheiben schneiden und auf der Pizza verteilen. Pizza ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel backen.
4. Pizza auf ein Brett oder einen Teller legen, Räucherlachs und Pesto darauf verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten (ohne Wartezeit)

Arbeitszeit: ca. 30 Minuten

Nährwerte:

Energie: 830 kcal/ 3480 kJ

Eiweiß: 36 g

Fett: 33 g

Kohlenhydrate: 94 g

Alaska Seafood Marketing Institute
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten