

## Pizza Margherita

grosses Bild

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.  
Backen pro Blech: ca. 15 Min.  
Für 2 Pizzas von je ca. 30 cm Ø

### 2 ausgewählte Pizzateige (je ca. 30 cm Ø)

#### 1 Portion Salsa pizzaiola

200 g **Mozzarella**, in ca. 3 mm dicken  
Scheiben

wenig **Pfeffer**

**Backen:** ca. 15 Min. in der unteren Hälfte des auf 240 Grad vorgeheizten  
Ofens. Herausnehmen.

2 Esslöffel **Basilikum**, fein geschnitten

1 Teig mit dem Backpapier ins Blech legen  
die Hälfte auf dem Teig verteilen, dabei  
ringsum einen Rand von ca. 1½ cm frei lassen

die Hälfte darauf verteilen

würzen

mit der Hälfte garnieren. Zweite Pizza  
gleich zubereiten

**Pro Person:** 18 g Fett, 26 g Eiweiss, 93 g Kohlenhydrate, 2713 kJ (648 kcal)

### Pizza Napoli (kleines Bild oben)

2 Pizzateige mit 1 Portion Salsa pizzaiola bestreichen, 150 g **geriebenen  
Mozzarella** darüberstreuen. 2 Dosen **Sardellenfilets** (je ca. 30 g), kalt abge-  
spült, abgetropft, darauf verteilen. 4 Esslöffel **geriebenen Parmesan** darü-  
berstreuen. **Backen:** wie oben. **Tipp:** Pizzas nach Belieben mit je 1½ Esslöffel  
**Kapern**, abgespült, abgetropft, garnieren.

**Pro Person:** 20 g Fett, 30 g Eiweiss, 93 g Kohlenhydrate, 2821 kJ (674 kcal)

### Pizza ai funghi (kleines Bild unten)

2 Pizzateige mit 1 Portion Salsa pizzaiola bestreichen, 150 g **geriebenen  
Mozzarella** darüberstreuen. 200 g **Champignons**, in feinen Scheiben, dar-  
auf verteilen. **Backen:** wie oben.

**Pro Person:** 17 g Fett, 25 g Eiweiss, 93 g Kohlenhydrate, 2624 kJ (627 kcal)

**Hinweis:** Alle Rezepte lassen sich auch mit einem Family-Pizzateig 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)

