

Fladenbrot-Pizza



Nährwerte pro Stück: Eiweiß: 31g / Fett: 31g / Kohlenhydrate: 67g / Brennwert: 670 kcal

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Fladenbrot
4 Tomaten
1 Bund Frühlingszwiebeln
200 g Fetakäse oder Schafskäse
50 g schwarze Oliven
250 g Thüringer Mett
(gewürztes Schweinegehacktes)
100 g Zaziki
etwas gerebelter Oregano
evtl. einige Kräuterblättchen zum Garnieren

AUSSERDEM:

1 Backblech
Backpapier



© fotostudio Diercks für ZS Verlag

1. Ein Backblech mit Back papier belegen und das Fladenbrot darauflegen.
2. Den Back ofen vorheizen.
Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C
Heißluft: etwa 160 °C
3. Tomaten abspülen, abtrocknen, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, abspülen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.



4. Feta- oder Schafskäse abtropfen lassen und fein würfeln. Oliven entsteinen, in Stücke schneiden und mit den Käsewürfeln vermengen.

5. Mett gleichmäßig dünn auf dem Fladenbrot verteilen. Zaziki in Klecksen darauf verteilen. Tomaten- und Frühlingszwiebelscheiben daraufgeben und mit Oregano bestreuen.

6. Die Oliven-Käse-Mischung daraufstreuen. Das Backblech auf mittlerer Einschubleiste in den vorgeheizten Backofen schieben und die Fladenbrot-Pizza etwa 25 Minuten backen.

7. Zum Servieren die Fladenbrot-Pizza nach Belieben mit Kräuterblättchen bestreuen und in Stücke schneiden.

DAZU PASST:

Servieren Sie einen Tomatensalat, Blattsalat, Gurkensalat oder eingelegte Kürbisstücke dazu.

REZEPTVARIANTE:

Für eine Fladenbrot-Pizza mit Hähnchenstreifen statt des Thüringer Metts 250 g Hähnchenbrustfilet mit Küchenpapier trocken tupfen. Hähnchenbrust in dünne Streifen schneiden und unter Rühren in 2 Esslöffeln erhitztem Olivenöl anbraten. Hähnchenstreifen mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver edelsüß würzen, abkühlen lassen und statt des Metts auf dem Fladenbrot verteilen. Das Fladenbrot wie im Rezept beschrieben mit den übrigen Zutaten belegen und wie im Rezept angegeben backen.



Mehr Rezepte in:
„Studentenfutter von A-Z“

