REHA- UND GESUNDHEITSZENTRUM SPANDAUER SEE

Pizza „mal anders“

Zutaten (4 -5 Personen): 3 Dosen Thunfisch im eigenen Saft (oder 1 kleiner Blumenkohl), 5 Eier, 1 TL Senf, 1 Dose gehackte Tomaten, 1 Packung Mozzarella, 1 Beutel Gratin-Käse, 1 Paprikaschote, 4-6 Champignons, 1 Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch, 2-3 Esslöffel entsteinte Oliven, 3 Hände voll Cherrytomaten, frische und getrocknete Kräuter (z.B. Rosmarin, Basilikum, Thymian). Der Belag kann nach Belieben gewählt werden, auch Kochschinken und Salami sind natürlich möglich.

Zubereitung:

Für den Boden:

Thunfisch gut im Sieb ausdrücken, mit Ei und Senf gut verrühren, auf ein Blech geben (mit Backpapier ausgelegt), so dünn wie möglich und ohne Löcher verteilen und bei 200°C (O/U) oder 180 °C Umluft für ca. 10 bis 15 Minuten backen und wieder aus dem Ofen herausnehmen.

Für die Blumenkohlvariante den rohen Blumenkohl im Mixer klein häckseln und dann mit den Eiern und dem Senf verrühren und bei gleicher Temperatur und Zeit im Ofen backen.

Für den Belag:

Alle Zutaten für das Belegen zurechtschneiden. Das Pesto auf dem vorgebackenen Boden verteilen, dann den Käse und den Belag darauf verteilen und die Pizza nochmals für 10 bis 15 Minuten in den Ofen schieben.

Pumpernickel – Himbeer-Quark

Zutaten (ca. 4 Portionen):

2 große Scheiben Pumpernickel, 2 Teelöffel Butter, 2 Teelöffel Zucker, 1 Teelöffel Vanillezucker, 1 Esslöffel gehackte Haselnüsse oder Mandeln, 250 g Speisequark (20 oder 40 % Fett), 250 g Himbeeren tiefgekühlt, frische Beeren zur Dekoration.

Zubereitung:

Pumpernickel fein hacken. Mit der Butter, 1 Teelöffel Zucker und 1 Esslöffel Haselnüssen oder Mandeln ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten, dann aus der Pfanne herausnehmen und kurz abkühlen lassen.
Quark mit 1 Teelöffel Vanillezucker und 1 Teelöffel Zucker glatt rühren. Die aufgetauten Himbeeren unter den Quark heben.

Quarkmasse im Wechsel mit der Pumpernickelmischung in einem Dessertschälchen (oder Weinglas) schichten. Zum Schluss mit frischen Beeren und Pumpernickelbrösel dekorieren.

Guten Appetit!