Pizza „mal anders“

Für 4 -5 Portionen: 3 Dosen Thunfisch im eigenen Saft (oder 1 kleiner Blumenkohl), 5 Eier, 1 TL Senf, 1 Packung passierte Tomaten , 1 Packung Reibekäse, 1 Paprikaschote, 4-6 Champignons, 1 Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch, 2-3 Esslöffel entsteinte Oliven, 3 Hände voll Cherrytomaten, frische oder getrocknete Kräuter (z.B. Rosmarin, Basilikum, Thymian).

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 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. Die passierten Tomaten mit Kräutern, Knoblauch, Salz & Pfeffer abschmecken und auf den Pizzaboden geben. Als nächstes den Käse und dann den Belag darauf verteilen und die Pizza nochmals für 10 bis 15 Minuten in den Ofen schieben.

Himbeer-Minze Quarkspeise mit gerösteten Haferflocken

Für ca. 2 Portionen:

- 250 g Speisequark (20 % Fett), 250 g Himbeeren, ca. 1 EL Honig
- Ca. 8 Minzblätter, gewaschen und vom Stiel abgezupft
- 50 g Haferflocken, 1-2 Esslöffel Sonnenblumen-/Kürbiskerne, 1 Teelöffel Olivenöl, 1 TL Ceylon Zimt, ½ Teelöffel gemahlenes Kurkuma (Pulver)

Zubereitung:

- Quark mit Himbeeren und Honig glattrühren. Einige Himbeeren für Dekoration beiseite stellen. Minze feinhacken und unterheben.
- In einer Pfanne bei mittlerer Hitze das Olivenöl erwärmen. Haferflocken und Kerne, sowie Gewürze hinzufügen und alles anrösten bis Haferflocken goldbraune Farbe

angenommen haben. Quarkspeise mit Himbeeren und Minzblättern anrichten und pro Portion 1-2 EL geröstete Haferflocken darüber streuen.