# Winter-Rezept

## Möhren-Wirsing-Pizza mit Kräuterfrischkäse

Für 4 Personen, vegetarisch, Zubereitungszeit 40 Minuten plus Gehzeit für den Teig

**Zutaten:**

| | |
|---|---|
| 300 g | Mehl |
| 150 ml | Lauwarmes Wasser |
| ½ Würfel | Frische Hefe oder<br>1 Päckchen Trockenhefe |
| 20 ml | Raps- oder Olivenöl |
| 1 TL | Salz |
| 1 TL | Oregano |
| 450 g | Wirsing |
| 400 g | Möhren |
| 200 g | Frischkäse |
| 3 EL | Kräuter, frisch oder TK |
| 200 g | Käse, z. B. geriebenen Gouda,<br>Feta, Camembert |
| | Salz, Pfeffer |

### Zubereitung Teig:

Mehl, Wasser, Öl, Hefe, Salz und Oregano rund 2 Minuten zu einem Teig verkneten und etwa 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

### Zubereitung Pizza:

Möhren und Wirsing putzen und klein schneiden. Möhren rund 10 Minuten und Wirsing 5 Minuten in leicht gesalzenem Wasser vorgaren.

Frischkäse, Kräuter, 50 g geriebenen Käse, Salz und Pfeffer vermischen.

Den Teig dünn auf ein gefettetes Blech ausrollen, mit der Frischkäse-Masse bestreichen und dem Gemüse belegen.

Anschließend den vorbereiteten Käse darüberstreuen und bei 200° Ober- und Unterhitze oder 180° Umluft ca. 20 – 25 Minuten backen.

### Tipps:

Der große Vorteil einer Pizza ist, dass je nach Geschmack der Tischgäste unterschiedliche Gemüse- und Käsearten verwendet werden können.

Im Winter geeignet sind z. B. Porree, Rosenkohl, Weißkohl, Spitzkohl oder auch Zwiebeln. Ein kräftiger Käse, z. B. Bergkäse oder Gorgonzola gibt direkt eine andere Geschmacksnote.

Die Pizza lässt sich gut stückweise auf Vorrat einfrieren. Nach dem Auftauen die Pizza bei geringer Hitze in einer Pfanne mit Deckel erwärmen.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Regionale Rezepte

*Uschi Plitzko*
Februar 2024