



Apérobrot mit Zucchini- Quark

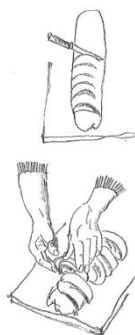


Vor-und zubereiten: ca. **30 Minuten** (mit Fertigpizzateig)
Backen: Ofenmitte bei 180°C, ca. **45 Minuten** (Ofen vorheizen)
Nährwerte pro Stk.: 8 g EW, 13 g F, 25 g KH

Zutaten

1 Brot (8 St.)

30 g	Pinienkerne
1 EL	Olivenöl
1 grosse	Zwiebel
1 Zehe	Knobli
200 g	Zucchini
	Salz, Pfeffer
250 g	Halbfettquark/Ricotta
	Salz, Pfeffer
400 g	Pizzateig
3 EL	Basilikumpesto
	Zucchini-Quarkmasse
	Pinienkerne geröstet



Zubereitung

In einer Bratpfanne ohne Fett hellbraun rösten, auskühlen

Öl in der Pfanne erwärmen
in feinste Würfeli schneiden
in feinste Würfeli schneiden oder pressen
Zucchini klein würfeln. Alles Gemüse zugeben, 5 Minuten
dünsten, würzen, auskühlen lassen.

in Schüssel geben, Gemüse beimischen
wenn nötig nachwürzen

auf mit Backtrennpapier ausgelegtem Blech ausrollen
auf dem Teig bis auf einen Rand von ca. 1 cm ausstreichen

auf dem Teig verteilen
darüber verteilen
den Teig von der schmalen Seite her aufrollen, Teigrolle
mit der Naht nach unten auf das Backblech kehren.
Mit einem scharfen Messer von oben schräg auf einer Seite
ca. alle 4 cm tief einschneiden, aber nicht bis zum Ende
durchschneiden. Ein Viertel der Rolle sollte auf der
anderen Seite zusammenhängen.
Jeden Teigabschnitt sorgfältig abheben und abwechselnd
nach links und rechts oben drehen und ablegen – es
entsteht ein „Ährenmuster“. Backen in der Ofenmitte bei
180 °C während ca. 45 Minuten. Noch warm geniessen.

Bei Fragen wenden Sie sich an ernaehrung@meriansante.ch