



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

Pizza ai funghi mit Salat



Nährwertangaben pro Portion

Energie	473 kcal
Eiweiss	20 g
Kohlenhydrate	41 g
Fett	25 g

In % der Gesamtenergie

17%
36%
47%





Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

Pizza ai funghi mit Salat

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Zutaten

Teig:

200 g Weissmehl
1 TL Salz
1,2 dl Wasser
2 EL Olivenöl
12 g Hefe

Belag:

200 g Champignons
1 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer
400g Tomaten in der Dose abgetropft
1 grosse Zwiebel
2 Knoblauchzehen
240g Mozzarella
Majoran, Oregano, Basilikum frisch

Salat:

2 Stück Kopfsalat
2 EL Rapsöl
2 EL Essig
Salz



Zubereitung

Weissmehl und Salz vermischen. Wasser und Olivenöl vermischen und die Hefe darin auflösen, zum Mehl giessen und zu einem Teig verarbeiten. 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Champignons waschen, schneiden und in Olivenöl dünsten, würzen und beiseitestellen. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl dünsten, Tomaten beifügen und einkochen lassen. Tomatensauce pürieren und anschliessend Basilikum dazugeben.

Den Teig in vier gleich grosse Stücke teilen und auswallen. Mit erkalteter Tomatenmasse ausstreichen, mit Champignons belegen, Kräuter darüber geben. Mozzarella schneiden und über die Pizza verteilen. Mit Kräutern bestreuen. Im Ofen bei 230 Grad etwa 6-8 Minuten backen.

Den Salat waschen, die Sauce zubereiten und zur Pizza servieren.