



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Tomatenpizza mit Basilikumöl

- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- 5 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 230 g Weizenmehl
- 3 TL Backpulver
- 0,5 TL Salz
- 150 g Joghurt, 10 % Fett
- 50 g Tomatenmark
- 80 g passierte Tomaten
- 300 g Kirschtomaten
- 150 g Mini-Mozzarella, halbiert und abgetropft
- Einige Blätter Basilikum zum Garnieren

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Tomatenpizza mit Basilikumöl

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

39,3 g Fett 46,4 g Kohlenhydrate 15,5 g Eiweiß 3,6 g Ballaststoffe
602 kcal Brennwert

1 Teig zubereiten:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. 230 g Weizenmehl mit 3 TL Backpulver in einer Schüssel mischen. ½ TL Salz, 150 g Joghurt, 5 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl und 1 EL Wasser zugeben. Alles mit dem Rührgerät (Knethaken) zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig leicht mit Mehl bestäuben, zu einer Kugel formen, auf ein Backblech legen und darin flachdrücken.

2 Tomatensoße anrühren:

50 g Tomatenmark mit 80 g passierten Tomaten, 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia und etwas Salz verrühren. Die Soße gleichmäßig auf dem Teig verstreichen.

3 Belag vorbereiten:

300 g Kirschtomaten halbieren und zusammen mit 150 g Mini-Mozzarella auf der Pizza verteilen.

4 Pizza backen:

Die Pizza im vorgeheizten Ofen etwa 20 - 25 Minuten backen, bis der Rand goldbraun ist.

5 Anrichten & Servieren:

Die fertige Pizza mit 2 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl beträufeln, in Stücke schneiden, mit frischen Basilikumblättern garnieren und servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Wer es etwas würziger mag, kann vor dem Backen noch ein paar Chiliflocken über die Pizza streuen. Variante: Statt Mini-Mozzarella schmeckt auch Feta oder Ziegenfrischkäse hervorragend.