



Polenta-Pizza

(6 Portionen)

Zutaten

750	ml	Wasser
		Jodsalz
250	g	Polenta (Maisgrieß), glutenfrei
500	g	passierte Tomaten
		Jodsalz, Pfeffer, Oregano, Basilikum
100	g	gekochter Schinken
125	g	Paprika, gelb
40	g	Zwiebel, rot
100	g	Champignons
150	g	geriebener Käse



Zubereitung

- Polenta garen: 750 ml Wasser und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Polenta langsam einrieseln lassen und mit einem Schneebesen verrühren. Anschließend von der Herdplatte nehmen und mit geschlossenem Deckel 30 Minuten stehen lassen.
- Passierte Tomaten mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum würzen
- Schinken in Würfel schneiden
- Paprika und rote Zwiebel in Streifen schneiden.
- Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
- Polenta gleichmäßig, mit einer befeuchteten Teigkarte, auf einem Backblech verstreichen, gewürzte Tomatensoße auf dem Pizzaboden verteilen.
- Mit Schinken, Paprika, Zwiebeln, Champignons und geriebenem Käse belegen.
- Im vorgeheizten Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze auf der unteren Schiene etwa 25 Minuten backen

Hinweise zum Rezept:

- *Der Pizza-Belag kann beliebig je nach Geschmack abgewandelt werden.*

Nährstoffangaben

	Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Kohlenhydrat- Einheit
Gesamt:	1686	7080	98,4 g	61,8 g	90,0 g	34,8 g	9
Pro Portion:	281	1180	16,4 g	10,3 g	15,0 g	5,8 g	2