

Kartoffelpizza

Dauer: 40 Minuten

Portionen: 4-5 kleine Pizzen



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

650 g festkochende Kartoffeln

60-70 g Kartoffelmehl (Kartoffelstärke)

1 TL Salz

1,5 TL Kräuter der Provence

2 TL Zwiebel- oder Knoblauchpulver

100 g Gemüse nach Wahl (optional)

150 g Käse (optional)

50 g Rukola oder Basilikum

2-3 EL Basilikum Pesto (optional)



Die Kartoffeln geben dir Energie für den Tag, und die Cashews bringen dir pflanzliches Eiweiß, das deine Muskeln stark macht.



Zubereitung:

- 1.** Das Gemüse gründlich waschen.
- 2.** Die Kartoffeln in einem Topf mit kaltem Wasser aufkochen, bis sie weich sind.
- 3.** Die Kartoffeln abgießen und zum Abkühlen beiseitestellen.
- 4.** Die Schale der Kartoffeln entfernen oder direkt stampfen (bei jungen Kartoffeln) bis sie fein gestampft sind.
- 5.** Die gestampften Kartoffeln mit dem Kartoffelmehl und 1 TL Salz in einer Schüssel vermischen und zu einem glatten Teig vermischen. Zusätzlich Zwiebel- oder Knoblauchpulver sowie getrocknete Kräuter der Provence hinzufügen.
- 6.** Aus dem Teig flache Pizzen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- 7.** Die Pizzen mit Tomatensoße (siehe Rezept: Einfache Tomatensoße), Gemüse nach Wahl und Käse belegen.
- 8.** Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
- 9.** Die Pizzen für etwa 30 Minuten backen und darauf achten, dass sie nicht dunkel, sondern goldbraun werden.
- 10.** Die Pizzen mit Rukola, frischem Basilikum und/oder Basilikum-Pesto servieren.