

Schüttelpizza nach Dr. Silja Schäfer

Das ist wahrscheinlich die schnellste Pizza der Welt und sehr familienkompatibel: Nach dem Prinzip „Jeder macht seins“ kann man ein Zutatenbuffet aufbauen - und jeder füllt seine Schüttelbox nach Belieben. Anschließend kommen die Schüttelmischungen auf verschiedene Bleche. So ist schnell etwas Gesundes gezaubert - und so einfach geht's:

Zutatenliste

Grundrezept pro Person:

- 1 Ei
- 1 geh. EL Vollkornmehl
- 1 EL Milch
- 200 g geputztes, geschnittenes Gemüse nach Wunsch ca. 2 EL Eiweißlieferant
- 2-3 EL Gratinkäse
- nach Wunsch: 1 EL Tomatensugo
- nach Wunsch: Kräuter

benötigtes Material:

- fest verschließbare Boxen
- Pizzablech(e), evtl. Backpapier

Vorschläge für den Belag:

Gemüse

(Augenmaß: ca. 2 große Handvoll)

- ✓ Mais (Dose, abgespült und abgetropft)
- ✓ Zucchini (in dünnen Scheiben)
- ✓ Paprika rot, gelb, orange (in Streifen)
- ✓ Rote Zwiebel (in dünnen Halbringen)
- ✓ Frühlingszwiebel (in dünnen Ringen)
- ✓ Champignons (in Scheiben)
- ✓ Kirschtomaten (halbiert)
- ✓ Oliven (in Scheibchen)
- ✓ Brokkoliröschen (klein, ggf. blanchiert)
- ✓ Pepperoni
- ✓ Ananas (frisch, in mundgerechten Stücken)

Eiweißlieferant

(Augenmaß: ca. 2 EL)

- ✓ Thunfisch (Dose, abgetropft)
- ✓ Schinkenwürfel
- ✓ Räuchertofu-Würfel (auf Wunsch vorher angebraten)

Frische oder getrocknete Kräuter

- ✓ Basilikum
- ✓ Oregano
- ✓ Thymian

Zutaten vorbereiten, Backofen auf 200 Grad (180 Grad Umluft) vorheizen. Jede/r füllt die oben genannte Menge an Zutaten in eine Box, legt den Deckel fest auf und schüttelt alles kräftig durch. Anschließend nach Bedarf mit einem Rührlöffel noch kurz durchrühren.

Die Masse dann gleichmäßig auf dem Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten backen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

Dazu schmeckt ein grüner Salat.