

## Essen nach Farbe

Rezept: Pizza aus Quark-Öl-Teig (für 2 Pizzen/4 Personen)

---

### Zutaten

500 g Mehl  
250 g Magerquark  
1 Paket Backpulver  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
9 EL Milch  
9 EL Rapsöl  
4 EL Mehl zur Teigverarbeitung



vegetarisch

### Zutaten für die Soße

2 frische Tomaten,  
3 EL Tomatenmark  
1 kleine Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
Basilikum  
Salz und Pfeffer  
Oregano  
italienische Kräuter

### Zutaten für den Belag

geriebener Käse  
Belag nach Wahl (z.B. Champignons, Paprika, Spinat, Mais, Thunfisch, Zwiebel)

## Arbeitsgeräte

Rührschüssel  
Handrührgerät + Knethacken  
Backblech  
Backpapier  
Teigrolle  
Bretter  
Schneidemesser  
kleiner Topf  
Pfannenwender  
Kochlöffel  
Pizzaschneider

## Zubereitung für den Teig

1. Das Mehl mit Backpulver, Salz und einer Prise Zucker in einer Schüssel mischen. Die übrigen Zutaten zugeben und mit den Knethacken des Handrührgerätes rasch zu einem glatten Teig rühren. Den Teig nun mit den Händen weiter kneten. Backofen auf 200 Grad vorheizen und Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Den Teig in zwei Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Kreisen ausrollen und auf das Backblech legen.

## Zubereitung der Soße

1. Die Zwiebel klein schneiden und die Tomaten pürieren.
2. Das Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen.
3. Die Zwiebel in dem Topf glasig dünsten und im Anschluss die pürierten Tomaten und das Tomatenmark hinzufügen. Abschließend mit italienischen Kräutern, Basilikum und Oregano würzen.
4. Die Tomatensoße für 15 Min. köcheln lassen bis sie etwas dickflüssig ist.
5. Die Tomatensoße auf die Pizzen verteilen und diese nach Wunsch belegen.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://www.freizeitfit4kids.de)

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücf Fragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)