



die Ebenrainköchin empfiehlt...

Maispizza mit Gemüse

Monatsmenü Januar 2015

1 l Wasser

aufkochen

1 EL Bouillon oder Salz

würzen

250 g Mais grob (Bramata)

einrühren, ca. 40 Min. kochen lassen
Masse ca. 2 cm dick auf ein mit kaltem Wasser abgspültes Blech streichen, leicht auskühlen lassen

ca. 200 g Tomatensauce

dünn darauf ausstreichen

100 g Schinken in Streifen
oder Kichererbsen gekocht

auf der Tomatensauce verteilen

400 g Saisongemüse,
geschnitten, angedämpft

1 Zwiebel, in Ringen

darauf verteilen

Salz, Pfeffer

Oregano

würzen

Oliven, Kapern, Sardellen

nach Belieben darüber verteilen

250 g Mozzarella in Scheiben

auf der Pizza verteilen

1 EL Olivenöl

darüber träufeln

Backen

Ofenmitte

220 °C

ca. 20 Min.

Varianten

- Pilze und Sommergemüse wie Peperoni, Zucchini roh verwenden
- Mozzarella durch anderen Käse ersetzen