

Pizzaschnecken mit Thunfisch



Zutaten für 12 Stück

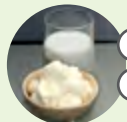
Teig:



- 300 g Dinkelvollkornmehl
- 2 TL Backpulver



- 1 Prise Salz



- 100 ml Milch (1,5% Fett)
- 125 g Magerquark



- 100 ml Sonnenblumenöl

Soße:



- ½ Dose stückige Tomaten
(ca. 200g)

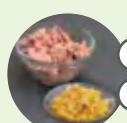


- 1 TL getr. italienische Kräuter
- 1 Prise Zucker



- ½ TL Jodsalz mit Fluorid
- ½ TL Paprikapulver edelsüß
- etwas Pfeffer

Belag:



- 1 Dose Thunfisch in Öl
- ½ Dose Mais



- 1 Zwiebel



- 150 g Edamer

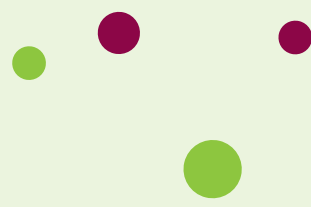


Küchenwerkzeuge Zeit 50 min (inkl. 20 min Backzeit)

- Schüssel
- Messbecher oder
Küchenwaage
- Küchenmesser
- Schneidebretter
- Handrührgerät mit
Knethaken
- Küchenreibe
- Nudelholz
- Löffel
- Backblech mit Backpapier

*Variation

Statt Thunfisch kann
Schinken verwendet werden.



www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Pizzaschnecken mit Thunfisch



Zubereitung für 12 Stück

- 1** Mehl mit Backpulver in einer Schüssel mischen. Alle weiteren Zutaten des Teiges hinzugeben und mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig (nicht zu lange) kneten, abdecken und 10 Minuten ruhen lassen.
- 2** Währenddessen die Zutaten für die Soße miteinander vermischen.
- 3** Außerdem den Thunfisch und den Mais abtropfen lassen, die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden sowie den Käse fein reiben.
- 4** Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (Umluft: 180°C, Gas: Stufe 4) vorheizen.
- 5** Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und Teig darauf rechteckig ausrollen.
- 6** Den Teig mit der Soße bestreichen und die weiteren Beläge gleichmäßig darauf verteilen.
- 7** Teig von der langen Seite her aufrollen und in gleichmäßig fingerdicke Scheiben schneiden.
- 8** Die Schnecken auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech mit Abstand zueinander verteilen und etwa 20 Minuten goldbraun backen.



Tipps+Tricks

- Es kann beim Schneiden des Teiges helfen, das Küchenmesser etwas nass zu machen.

Eigene Notizen

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages