Champignon- Rucola -Pizza

Portion: 475kcal, Fett: 12g, Eiweiß: 20g, Kohlenhydrate:70g

Zutaten für 2 Portionen

200g Mehl (150g Typ405, 50g Vollkorn)
½ Würfel Hefe
ca. 75ml lauwarmes Wasser
Salz, Pfeffer
½ Knoblauchzehe
1 EL gehackte Petersilie
2 EL geriebener Parmesan
100g Frischkäse mit Joghurt
50g saure Sahne
150g Champignons
1 Handvoll Rucola
½ TL Öl

Zubereitung

1. Aus Mehl, Hefe, Wasser und Salz einen Hefeteig herstellen, 30 Minuten gehen lassen.
2. Knoblauch pressen, mit Petersilie, Frischkäse und Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden, Rucola waschen.
3. Teig ausrollen und in eine geölte Form (ø26cm) geben, Frischkäsemasse darauf verteilen, mit Champignons belegen und mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca.30 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Rucola belegen.