

Knäcke-Pizza mit Gemüse und Garnelen

Pizza

Zutaten (4 Stücke)

- » 3 Tomate(n)
- » 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 2 gelbe Paprika
- » 200g Garnele(n)
- » 1 EL Öl
- » 4 Ei(er)
- » 150g Crème fraîche
- » Salz & Pfeffer
- » 1 EL geh. Dill
- » 1 TL Zitronensaft
- » 8 Scheiben Knäckebröt
- » 4 EL Gratin-Käse

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Gemüse waschen, putzen. Tomaten würfeln, Lauchzwiebeln in Ringe, Paprikaschoten in Streifen schneiden.

2. Garnelen abbrausen und trockentupfen. Das Öl erhitzen und die Garnelen darin anbraten, herausnehmen. Gemüse im Bratenfett andünsten.

3. Eier mit Crème fraîche verquirlen, salzen und pfeffern. Den Dill unterziehen. Gemüse und Garnelen unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

4. Den Ofen auf 180°C vorheizen. 4-6 in eine flache gefettete Auflaufform legen und die Gemüse-Eier-Masse darauf verteilen.

5. Restliches Knäckebröt zerbröckeln und über dem Auflauf verteilen. Den Käse aufstreuen und die Knäcke-Pizza etwa 20min backen. Evtl. mit Dill garniert servieren.

Nährwerte: 420kcal/E25g/F30g/KH15g pro Stück

angelegt am: 20.01.2004

Rezept-Nr: 823

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke