High Protein Pizza aus dem Airfryer

Knusprige High-Protein-Pizza aus dem Airfryer mit ORO di Parma Passierten Tomaten

Leicht | 3 Portionen | 33 min.



Diese Protein Pizza Airfryer überzeugt mit einem lockeren Quarkteig, aromatischer Tomatensauce aus ORO di Parma Passierten Tomaten und knusprigem Boden. Die kleinen Pizzen gelingen direkt im Airfryer und lassen sich individuell mit Salami oder Parmaschinken und Rucola belegen.

Zutaten

Für den Teig:

500 g Magerquark

150 g Dinkelmehl

150 g Weizenmehl

1 Päckchen Backpulver (ca. 16 g)

1 TL Salz

Etwas Mehl zum Ausrollen

Etwas Olivenöl zum Bestreichen

Für die Tomatensauce:

200 g ORO di Parma Passierte Tomaten

1 TL Oregano

Salz nach Geschmack

Pfeffer nach Geschmack

Für den Belag:

100 g geriebener Mozzarella

100 g Mini-Mozzarella-Kugeln

Salami nach Wunsch

Alternative nach dem Backen:

Parmaschinken nach Wunsch

Frischer Rucola nach Wunsch

Schritt 1: Teig vorbereiten

Magerquark, Dinkelmehl, Weizenmehl, Backpulver und Salz in einer großen Schüssel zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig anschließend in sechs gleich große Portionen teilen und zu Kugeln formen.

Schritt 2: Pizzaböden formen und vorbacken

Die Teigkugeln auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu runden Fladen ausrollen. Die Oberseite leicht mit Olivenöl bestreichen. Die Böden im Airfryer bei 200 °C etwa 8 Minuten vorbacken, bis sie leicht goldbraun sind.

Schritt 3: Tomatensauce zubereiten

Die ORO di Parma Passierten Tomaten mit Oregano, Salz und Pfeffer verrühren. Die vorgebackenen Böden gleichmäßig mit der Sauce bestreichen.

Schritt 4: Pizzen belegen

Die Pizzaböden mit geriebenem Mozzarella und Mini-Mozzarella-Kugeln belegen. Variante Salami: Nach Belieben zusätzlich mit Salami belegen. Variante Parmaschinken & Rucola: Zunächst nur mit Käse belegen. Parmaschinken und Rucola werden erst nach dem Backen ergänzt.

Schritt 5: Fertig backen

Die belegten Pizzen erneut bei 200 °C für etwa 5 Minuten im Airfryer backen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.

Schritt 6: Servieren

Die Salami-Pizzen direkt servieren. Für die Variante mit Parmaschinken und Rucola die heißen Pizzen nach dem Backen mit Parmaschinken und frischem Rucola belegen und sofort genießen.

Verwendete Produkte:



Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
www.orodiparma.de/italienische-rezepte