Pizzabrötchen mit Schinken

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Vollkornbrötchen, längs halbiert: 4 Stück
- ODER Vollkorntoastbrot: 8 Scheibe(n)
- Toastschinken: 60 g
- Käse, gerieben: 60 g
- Tomaten: 120 g
- 1 roter Paprika: 60 g
- Frischkäse natur: 40 g
- Topfen: 40 g
- Senf: 6 g
- frischer Blattspinat: 20 g
- Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt: 12 g
- Oregano: 0,5 TL
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung:

10 Portionen – 2 Brötchenhälften pro Portion

- Tomaten waschen, klein würfeln und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Paprika waschen, entkernen und fein würfeln.
- Schinken klein schneiden.
- Frischkäse, Topfen und Senf miteinander verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kräutern würzen.
- Schinken, Käse, Tomaten und Paprika unter die Frischkäse-Topfen-Masse mischen.
- Spinat fein schneiden und vorsichtig unterheben.
- Die Vollkornbrötchen halbieren und die Masse gleichmäßig auf den Schnittflächen verteilen.
- Die belegten Brötchenhälften auf mit Backpapier belegte Bleche legen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Heißluft ca. 10-15 Minuten überbacken bis der Belag heiß und der Käse geschmolzen ist.
- Kurz überkühlen lassen und mit einem gemischten Salat servieren.

TIPP

Für eine vegetarische Alternative werden anstelle des Schinkens 150 g fein geschnittene Champignons oder 150 g Mais (abgetropft) verwendet.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
266 kcal	7,6 g	4,1 g	31 g	3,6 g	15 g	5,6 g	2,1 g

Allergen(e):

A - Gluten	G - Milch	M - Senf