



# 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 |
|------------|-----------|----------|