

Mangold-Fladenbrot-Pizza

Zutaten Für 2 Personen

250 g Mangold,
1 roten Zwiebel,
1 Knoblauchzehe,
2 EL Olivenöl,
Salz, Pfeffer,
1/2 runde Fladenbrot
(waagrecht
halbiert, ca. 250g)
250 g Tomatensauce
(oder
passierte Tomaten)
50 g Käse (Manchego)
2 Eier (größe M)
1 TL Chiliflocken zum
bestreuen

Besonderes Zubehör

Backblech

Schwierigkeitsgrad

Gelingt leicht

Zubereitungszeit

20 Min
+15 Min Backofen



Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (180 Grad Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Mangold putzen. Die Blätter von den Stielen schneiden, alles gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Die Stiele in 2 cm breite Streifen schneiden, die Blätter klein schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. 1 EL Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Mangoldstiele zugeben und 2 Minuten mitdünsten, dann die Mangoldblätter unterrühren und alles offen 5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fladenbrothälfte mit der Schnittfläche nach oben auf das vorbereitete Backblech legen und im vorgeheizten Ofen 2 Minuten rösten. Herausnehmen und mit der Tomatensauce bestreichen. Die Mangoldmischung darauf verteilen. Den Käse grob reiben und darauf streuen und im Ofen insgesamt 12 - 15 Minuten backen. Nach den ersten 5 Minuten die Eier aufschlagen und in Mulden auf die Pizza geben. Mit dem restlichen Öl beträufeln, mit Chilliflocken bestreuen und die Fladenbrotpizza zu Ende backen.

alternative Zutaten

Olivenöl: Rapsöl, Sonnenblumenöl, Walnussöl

Fladenbrot: Baguette, Wecken, Seele