

## Pizza zum Löffeln - schnelle Quinoa-Pizza-Bowls

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

10  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

350 g gekochter Quinoa  
200 ml Pizzasauce  
150 g geriebener Mozzarella  
1 grüne Paprika  
1 rote Zwiebel  
100 g kleine Salami-Scheiben  
2 Esslöffel Pflanzenöl zum Einfetten

### Besonderes Zubehör

4 kleine Auflaufformen (ca. 11 cm Durchmesser)

Rettung in letzter Sekunde.

- 1 -

Backofen auf 220 °C vorheizen. Auflaufformen mit Pflanzenöl einfetten.

- 2 -

Paprika entkernen und würfeln. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.

- 3 -

Böden der Auflaufformen mit je 2 EL Pizzasauce bedecken. Mit der Hälfte des Quinoas, geriebenen Mozzarellas, der Paprikawürfel, Zwiebelringe und Salami-Scheiben füllen. Mit restlicher Tomatensauce bedecken und restlichen Zutaten auffüllen. Mit Mozzarella abschließen. Im heißen Ofen ca. 10 Minuten backen.

Ja, ich gestehe. Ich esse gerne im Bett. Besonders jetzt, wenn die Tage kühler werden, kuschel ich mich gerne unter die Decke und wärme meine Seele mit Schlemmereien. Aber Krümel auf der Bettdecke? Das geht gar nicht. Als ich schon kurz davor war mir selbst ein Verbot für Frühstücksbrötchen, Cookies und Pizza im Bett auszusprechen, ist mir diese Bowl unter die Augen gekommen.

Was in ihr steckt? Eine Pizza zum Löffeln! Statt knusprig-krümeligem Boden schichten sich hier Paprika, Zwiebeln, Salami und Käse auf Quinoa - getränkt in Tomatensauce. Zugegeben, keine richtige Pizza. Aber nah dran! Das war