

Liebe Schülerinnen und Schüler,

dieses Aufgabenblatt braucht ihr **nicht** ausdrucken.

Diese Woche bekommt ihr eine **Praxisaufgabe**.

Bereite für deine Familie ein Mittagessen nach dem folgenden Rezept zu.
Falls ihr keine Pizza mögt, könnt ihr euch ein Alternativrezept auf der
angegebenen Webseite heraussuchen.

<https://sallys-blog.de/>

Beachte, dass die Angaben der Zutaten für 2 Personen berechnet sind. Falls
du für mehr Personen kochst, ändere die Menge entsprechend!

Wenn möglich macht ein paar Fotos von der Herstellung und auch vom fertigen
Gericht. Falls ihr mittlerweile bei SchoolFox angemeldet seid, nutzt bitte diesen
Messenger dafür.

Ich wünsche euch weiterhin eine virenfreie Zeit. Bleibt gesund und seid fleißig.

P. Thomas

petra.thomas@pfrimmtschole.de

Quark-Ölteig / Basics / für schnelle Pizza, Flammkuchen & Co.

Dieser Teig gehört zu den Basics, die man beherrschen sollte. Der Teig ist schnell hergestellt, mit nur wenigen Zutaten und ist variationsreich. Du kannst ihn für alle Rezepte verwenden, die du auch mit Hefeteig zubereiten würdest. Pizza, herzhafte Schnecken, Gewürzstangen, Zwiebelkuchen, usw. – wichtig ist nur, dass der Teig nicht lange geknetet wird. Als Backtriebmittel wird Backpulver verwendet.

Rezept für 2 Personen

Zutaten für

Quark-Ölteig

- 225 Magerquark
- 60g Öl
- 1-2 Ei
- 1,5 TL Salz
- 450g Mehl
- 1,5 Päckchen Backpulver
- n. B. Pfeffer, Gewürze...

Pizzasauce

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 2-4 Esslöffel Tomatenmark
- 400g Tomaten aus der Dose
- 1 TL Oregano
- 1 TL Basilikum
- 1/2 TL Zucker
- 1 TL Salz
- Pfeffer

Pizzabelag

- Nach eigener Wahl

Zubereitung mit der Hand

- Verrühre den Magerquark, das Ei und Öl mit einem Schneebesen.
- Füge nun das Mehl, Backpulver, Salz und nach Belieben die Kräuter hinzu und
- knete den Teig nur kurz, bis die Zutaten verbunden sind.

Zubereitung in der Küchenmaschine

- Verknete alle Zutaten kurz mit dem Flachrührer / K-Haken, bis sie verbunden sind.

Tipp

Der Teig kann mit Kräutern, Gewürzen oder auch geriebenem Käse verfeinert werden.

- Für die Pizzasauce alle Zutaten gut verrühren.
- Wer keine Tomatenstücke möchte, kann die Sauce mit einem Stabmixer pürieren.

- Teile den Teig in 2 Portionen ein und rolle ihn auf etwas Mehl dünn aus.
- Lege den Teig jeweils auf ein Pizzablech und schlage die Ränder ein.
- Belege die Pizza mit der Pizzasauce und den Zutaten deiner Wahl.
- Backe die Pizzen im vorgeheizten Backofen bei 220°C O/U für etwa 15 Minuten, bis sie unten goldbraun sind.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Backzeit: 15-20 Min.

Viel Spaß und lasst es euch schmecken 😊

Quelle:

<https://sallys-blog.de/Sallys-Blog/Herzhafte-Rezepte/Grundrezepte/Quark-OEiteig/Basics/fuer-schnelle-Pizza-Flammkuchen-Co.>

Video zum Rezept:

<https://youtu.be/LwM75SAuDBM>