

Délicorn-Bastilla



Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 20 Min.

Für ein Backblech von ca. 30 cm Ø,
mit Backpapier ausgelegt

Füllung

400 g gehacktes Délicorn
(siehe Hinweis)

1 Zwiebel, fein gehackt

500 g Tomaten, in Würfeln

4 Esslöffel Tomatenpüree

2 Esslöffel Kapern, abgespült,
abgetropft

**1 Esslöffel Thymian-
blättchen**

1 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

Alle Zutaten in einer grossen Schüssel
mischen.

2 Rollen Pastateig

150 g Mozzarella, zerzupft

3 Esslöffel Rahm

1. Pastateige entrollen, ins Blech legen
(siehe «Gewusst wie»). Füllung darauf
verteilen, etwas andrücken, mit dem
vorstehenden Teig zudecken.

2. Mozzarella darauf verteilen, Rahm
darüberträufeln.

Backen: ca. 20 Min. auf der untersten
Rille des auf 220 Grad vorgeheizten
Ofens.

Pro Person: 13 g Fett, 40 g Eiweiss,
49 g Kohlenhydrate, 1976 kJ (473 kcal)



Hinweis: Délicorn-Produkte werden
aus Soja, Tofu und Bio-Getreide herge-
stellt. Sie sind ähnlich saftig und würzig
wie Fleisch und unterscheiden sich im
Geschmack auch kaum davon. Das Sor-
timent umfasst Gehacktes, Geschnetzel-
tes, diverse Schnitzel, panierte Nuggets,
Wienerli, Cipollata und vieles mehr.
Délicorn-Produkte sind in Coop Verkaufsstellen erhältlich.

Gewusst wie: Den ersten Teig ins
Blech legen, die Nahtstelle mit Wasser
bestreichen. Den zweiten Teig so ins
Blech legen, dass sich die Teige an der
Nahtstelle ca. 2 cm überlappen.