



# Pizzastangen mit Schinken

Zeit gesamt  
🕒 30min

Zubereitungszeit  
🕒 10min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Pizzateig mit Tomatensauce	1 St.
Tomatenmark	1 EL
Kräuter der Provence, getrocknet	1 TL
Zucker	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Parmesan	50 g
Schwarzwälder Schinken	100 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Backblech mit Backpapier, feine Reibe, Nudelholz

1. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Für die Sauce Tomatensauce, Tomatenmark, Kräuter der Provence und Zucker verrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan fein reiben. Schinken in Stücke zupfen.
2. Pizzateig auf der Arbeitsfläche ausrollen und quer halbieren. Beide Teighälften mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Eine Teighälfte mit Tomatensauce bestreichen, mit Schinken belegen und Parmesan darüberstreuen. Übrige Teighälfte darüberlegen und andrücken. In etwa 2 cm breite Streifen schneiden, 4- bis 5-mal eindrehen und auf ein Backblech mit Backpapier geben. Im Ofen ca. 20 Min. backen.
3. Anschließend vorsichtig aus dem Ofen nehmen und lauwarm oder abgekühlt servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Vegetarier lassen einfach den Schinken weg.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	395 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	12 g