

### Rezept für: Hawaii-Pizza



Abbildung: Quelle:  
<http://www.chefkoch.de/rezepte/1085231214383330/Pizza-Hawaii-kalorienarm.html>

#### Zutaten:

- 1 fertigen Teig
- 1 EL Olivenöl
- 1 Dose Ananas
- 1 Packung Käse (Gouda)
- 250g Schinken
- 1 Dose Tomatensoße
- 1 Knoblauchzehe

TL = Teelöffel, EL = Esslöffel

### Rezept für: Salamipizza



Abbildung: Quelle:  
<http://www.chefkoch.de/rezepte/1121671218451489/Pizza-Salami-mit-Knoblauch.html>

#### Zutaten:

- 1 fertigen Teig
- 4 kleine Knoblauchzehen
- 1 TL Olivenöl
- 1kg Käse (Emmentaler)
- 5 Prisen Oregano
- 500ml passierte Tomaten
- 35 Scheiben Salami

TL = Teelöffel, EL = Esslöffel

#### Verfügbare Zutaten:

- 1 fertigen Teig
- **1 EL Sesamöl**
- 1 Dose Ananas
- **1 Packung Käse (Emmentaler)**
- 250g Schinken
- **1 Dose passierte Tomaten**

#### Verfügbare Zutaten:

- 1 fertigen Teig
- 4 kleine Knoblauchzehen
- **1 TL Sonnenblumenöl**
- **1kg Käse (Gouda)**
- 5 Prisen Oregano
- **1 Dose Tomatensoße**
- 35 Scheiben Salami

### Rezept für: Thunfisch-Pizza



Abbildung: Quelle:  
<http://www.chefkoch.de/rezepte/188541080462852/Thunfischpizza.html>

#### Zutaten:

- 1 Dose Tomaten
- 1 Dose Thunfisch
- 1 große Paprikaschote, rot, gewürfelt
- 1 große Dose Champignons erste Wahl
- 1 große rote Zwiebel (gewürfelt)
- 150g geriebenen Käse (Gouda)

#### Verfügbare Zutaten:

- 1 Dose Tomaten
- 1 Dose Thunfisch
- **1 große Paprikaschote, grün, gewürfelt**
- **1 große Dose Champignons zweite Wahl**
- 1 große weiße Zwiebel (gewürfelt)
- **150g geriebenen Käse (Emmentaler)**

### Rezept für: Classic Burger



Abbildung: Quelle: <http://www.essen-und-trinken.de/rezepte/36713-rzpt-classic-burger>

#### Zutaten:

- 200g Rinderhack
- 1 EL Salz
- 1 EL Pfeffer
- 2 Tomaten
- 1 kleine Salatgurke
- 1 weiße Zwiebel
- 75g Eisbergsalat
- 1 TL Olivenöl
- 2 Burgerbrötchen
- 4 TL Ketchup
- 2 TL Mayonnaise

TL = Teelöffel, EL = Esslöffel

#### Verfügbare Zutaten:

- **200g gemischtes Hackfleisch**
- 1 EL Salz
- 1 EL Pfeffer
- 2 Tomaten
- 1 kleine Salatgurke
- **1 rote Zwiebel**
- 75g Eisbergsalat
- **1 TL Sonnenblumenöl**
- 2 Burgerbrötchen
- 4 TL Ketchup

TL = Teelöffel, EL = Esslöffel

## Rezept für: Spaghetti Napoli

## Rezept für:



Abbildung: Quelle:

<http://www.chefkoch.de/rezepte/493951143751463/Spaghetti-Napoli.html>

### Zutaten:

- 500g fertig gekochte Nudeln
- 1 weiße Zwiebel
- 1 EL italienisches Olivenöl
- 500g passierte Tomaten
- 1 TL getrockneten Oregano
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- 1 TL Rosmarin
- 1 Prise Paprikapulver
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer

TL = Teelöffel, EL = Esslöffel

### Verfügbare Zutaten:

- 500g fertig gekochte Nudeln
- **1 rote Zwiebel**
- **1 EL spanisches Olivenöl**
- **1 Dose Tomatensoße**
- 1 TL getrockneten Oregano
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- 1 TL Rosmarin
- **1 Prise Chilipulver**
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer