



Zucchini-Pizza

Mit einem knusprigen Boden aus geriebener Zucchini und einem würzigem Belag aus Tomaten und Käse kommt diese Pizza ganz ohne Mehl aus

Für 4 Portionen
Schwierigkeitsgrad: leicht
Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Pro 100 g:
1345 kJ / 523 kcal
F: 34 g, davon 22 g gesättigte Fettsäuren, K: 12 g,
davon 9 g Zucker, E: 28 g, Salz: 1,3 g

Zutaten aus der Rezeptkiste:

500 g Zucchini
100 g Parmesan
300 g Cherry-Tomaten
100 g Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Topf Basilikum

Zutaten aus dem Vorrat:

1 Ei
3 EL Haferflocken
2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
1 TL Zucker od. 1 TL Honig
1/2 TL Oregano
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Enden der Zucchini abschneiden. Zucchini fein raspeln, in einer Schüssel mit 1 TL Salz gut vermengen und 15 Minuten stehen lassen. Danach in ein Küchentuch geben und sehr gut auspressen. Die Masse sollte nun richtig trocken sein. Das Ei verquirlen, 50 g Parmesan reiben und mit den Haferflocken und etwas Pfeffer unter die Zucchini-Masse rühren.
3. In der Zwischenzeit für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauch fein hacken, 230 g Tomaten halbieren. In einem Topf das Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln darin anbräunen, den Knoblauch kurz mitbraten und mit dem Tomatenmark, Zucker, einigen kleingeschnittenen Basilikumblättern und Oregano verrühren. Nun die halbierten Tomaten dazu geben und 25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, ab und zu rühren. Pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Zucchini-Masse auf ein Blech mit Backpapier geben und zu einem Kreis mit etwa 20 cm Durchmesser platt drücken. 10 Minuten backen. Wenden, mit der Tomatensauce bestreichen und den übrigen, in dünne Scheiben geschnittenen Tomaten belegen und dem restlichen, geriebenen Parmesan bestreuen. Weitere 8-10 Minuten backen, bis der Käse zerlaufen ist.
5. Mit abgezipften Basilikumblättern dekorieren und servieren.

Tipp

Dazu schmeckt ein grüner Salat.