

ERNÄHRUNGSGRUPPE REZEPT

Pizzabrote

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Scheiben (helles) Vollkornbrot
- 1 kleine Paprika
- 1 kleine Tomate
- Weitere Gemüsesorte nach Wahl:
 - ½ Zucchini
 - ¼ (rote) Zwiebel
 - 2-3 Champignons
- Oliven (in Scheiben) nach Belieben
- Etwas Olivenöl
- 2-3 EL Tomatenmark
- (getrocknete) Italienische Kräuter (z.B. Oregano, Basilikum, Thymian)
- 1 EL geriebener Käse oder 1-2 Scheiben Mozzarella zerpfückt
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Paprika, Tomate und weitere Gemüsesorten waschen, ggf. entkernen und in mundgerechte kleine Stücke schneiden.
3. Vollkornbrot-Scheiben auf ein, mit Backpapier belegtes, Backblech legen und die Scheiben (nach Belieben mit etwas Olivenöl) und mit Tomatenmark bestreichen. Mit getrockneten italienischen Kräutern nach Wahl bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Gemüsewürfel und ggf. Oliven auf den Brotscheiben verteilen und den geriebenen Käse drüberstreuen oder Mozzarella-Scheiben in kleine Stücke zupfen und auf den Brotscheiben verteilen.
5. Die belegten Pizzabrote in den vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene für 10-12 Minuten backen.

Für mehr Frische schmeckt auch frischer Rucola-Salat auf den fertiggebackenen Pizzabrotten hervorragend.

Wer mag, kann das Vollkornbrot auch schnell und einfach selbst backen:

Zutaten: 700 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel), 500 ml Wasser, 1 Hefewürfel, 1 TL Zucker, 2 TL Jodsalz

Zubereitung: Alle Zutaten für das Brot miteinander verkneten. Den Teig in eine mit Backpapier ausgekleidete Kastenbackform geben. Das Brot bei 200°C Ober-/ Unterhitze im nicht vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene 45-60 Minuten backen.