

Pizza mit Rote-Bete-Boden

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 vorgegarte, vakuumierte Rote Bete
- 3 EL Quinoa-Mehl
- 1 Ei
- 1 EL Chia-Samen
- 2 TL Backpulver
- Salz
- 1 EL Rapsöl
- 2 TL grünes Pesto ohne Nüsse
- 2 Möhren
- 300 g Kürbis
- 2 EL geriebener Mozzarella
- alternativ: Feta
- 50 g Rucola

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mehl, Backpulver, Rote Bete, Ei, Chia-Samen, Öl und Salz in einer Küchenmaschine mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Die Masse mit einem Löffel circa 1 cm hoch auf dem Backblech verteilen. Im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 25 Minuten backen.

Für den Belag den Kürbis in schmale Streifen schneiden oder hobeln, Möhren raspeln. Rucola waschen, putzen und trocken schleudern.

Pizzaboden aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und mit Pesto bestreichen, Möhren und Kürbis darauf verteilen und mit Käse bestreuen. Noch einmal etwa 10-15 Minuten backen. Vor dem Servieren den Rucola auf der Pizza verteilen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.03.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen