

Pizza mit Zucchiniboden

Zutaten für die Böden (für 2 Personen):

- 300 g Zucchini
- Meersalz
- 100 g italienischer Hartkäse
- 1 (Größe M) Ei
- 30 g Haferflocken
- frisch gemahlener Schwarzer Pfeffer
- zum Bestreichen: etwas Olivenöl

Zucchini putzen und auf einer Reibe grob in eine Schüssel raspeln. Leicht salzen und 15 Minuten ruhen lassen, damit die Zucchini raspel Wasser abgeben.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und leicht mit Olivenöl bestreichen. Die Zuchiniraspel in ein Küchentuch geben, kräftig ausdrücken und in eine große Schüssel füllen. Käse, Ei, Haferflocken und Pfeffer dazugeben und verrühren. Die Zuchinimasse in langen Streifen (pro Portion 1 Streifen) auf das vorbereitete Backblech auftragen und 10–12 Minuten backen. Die Böden herausnehmen (den Ofen nicht ausschalten) und die Bodenränder mit etwas Olivenöl einstreichen.

Zutaten für den Belag:

- 400 g stückige (aus dem Tetrapack) Tomaten
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 100 g zerbröselter Feta
- 3 rote Cocktailtomaten
- 3 gelbe Cocktailtomaten
- 3 orange Cocktailtomaten
- etwas Basilikum
- alternativ: Estragon

Cocktailtomaten halbieren. Stückige Tomaten in ein Sieb geben und abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben, Kräuter, Salz und Pfeffer hinzufügen und verrühren. Die Mischung gleichmäßig auf den Böden verteilen. Feta und Tomatenhälften mit den Schnittflächen nach oben darauf verteilen und weitere 8–10 Minuten im Ofen backen.

Die Pizza mit dem Olivenöl beträufeln, mit Basilikum oder Estragon garnieren und heiß servieren. Den aufgefangenen Tomatensaft nach Belieben mit einigen Tropfen Tabasco verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, in Gläser füllen und zur Pizza servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin: Su Vössing

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