

Rezept des Monats

Dezember 2024

Kartoffelpizza

Zutaten (4 Portionen):

Für den Pizzaboden:

- 1kg mehligte Kartoffeln
- 4 Eier
- 200g Sauerrahm
- 1 Prise Salz
- 1TL Thymian

Für den Belag:

- 2 EL Tomatenmark
- 1 großer roter Paprika gewürfelt
- 100g Brokkoliröschen
- 100g Champignons geschnitten
- 1 Glas/Dose Mais
- 100g Käse gerieben
- 1TL Oregano



So wird's gemacht:

1. Backrohr auf 180 Grad Heißluft vorheizen.
2. Kartoffeln schälen und roh reiben.
3. Eier und Sauerrahm mit Salz und Thymian verrühren.
4. Nun dieses Gemisch mit den Kartoffeln vermengen und die Masse auf einem Backblech (event. Backpapier darunter) verteilen.
5. Den Pizzaboden für ca. 25min im Rohr vorbacken.
6. In der Zwischenzeit Brokkoli putzen und für 2min vorkochen.
Restliches Gemüse ebenso putzen und schneiden.
7. Den Pizzaboden aus dem Rohr nehmen, mit Tomatenmark bestreichen und mit allen Zutaten belegen, abschließend den geriebenen Käse darüber streuen.
8. Die gesamte Pizza kommt nochmal für ca. 20min ins Backrohr.

Tipps: Der Gemüsebelag kann je nach Saison variiert werden.

Guten Appetit wünschen die Diätologinnen

Angelika Straka und Leonie Meil