

Rezept

## Bunte Grünkern-pizza

Ein Rezept von Bunte Grünkern-pizza, am 28.06.2026

### Zutaten

<b>250 g</b> Grünkernschrot (Bioladen)	<b>½ TL</b> Knoblauchpulver
<b>3 TL</b> Currypulver	<b>2 EL</b> Rapsöl
<b>500 g</b> Sauerkraut	<b>300 g</b> Gemüse (z. B. Zucchini, Paprika, Pilze)
Salz	Pfeffer
<b>150 g</b> Reibekäse	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 19 g F, 22 g EW, 44 g KH

### Zubereitung

1. Ein leeres Backblech in den Backofen schieben und den Ofen auf 250° vorheizen.

---

2. Für den Teig 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Grünkern, Knoblauch- und Currypulver bei mittlerer Hitze darin andünsten. Mit 500 ml Wasser ablöschen und 5 Min. quellen lassen. Das Sauerkraut im Blitzhacker zerkleinern und zum Grünkern geben.

---

3. Das gemischte Gemüse waschen, je nach Sorte putzen und in dünne Scheiben schneiden. Mit 1 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Den Pizzateig auf Backpapier streichen, aufs heiße Blech geben und rasch mit dem Gemüse belegen. Den Käse darüberstreuen. Die Pizza im Ofen (unten) ca. 15 Min. backen.