

Rezept

Gemüse-Naan-Pizza

Ein Rezept von Gemüse-Naan-Pizza, am 14.12.2025

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 100 g Brokkoli | 1/2 rote Paprikaschote |
| 1/2 gelbe Paprikaschote | 1 rote Zwiebel |
| 60 g Mozzarella | 1 Knoblauchzehe |
| 100 g stückige Tomaten (aus der Dose) | Salz |
| Pfeffer | 2 Naan-Brote (indisches Fladenbrot, aus dem Supermarkt) |
| 10 Basilikumblättchen | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal, 9 g F, 13 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen, diese halbieren oder vierteln. Die Paprikaschoten putzen und waschen, die Zwiebel schälen und halbieren, beides in dünne Streifen schneiden. Mozzarella klein würfeln.
2. Den Knoblauch schälen, durchpressen und unter die Tomaten rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Naan-Brote auf das Backblech legen und mit der Tomatensauce bestreichen. Das Gemüse auf den Broten verteilen und den Mozzarella daraufstreuen, salzen.
3. Gemüse-Naan-Pizzas im Ofen (Mitte) 15-20 Min. backen, bis das Gemüse weich und das Brot schön knusprig ist. Die Pizzas aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und mit dem Basilikum (eventuell in feine Streifen geschnitten) bestreut servieren.