

Rezept

Grünkernpizza mit Bergkäse

Ein Rezept von Grünkernpizza mit Bergkäse, am 28.06.2026

Zutaten

200 g Grünkernschrot	50 g rote Linsen
½ TL Knoblauchpulver	3 TL Currypulver
500 ml Gemüsebrühe	250 g Zucchini
1-2 rote Paprika	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
120 g Bergkäse	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal, 19 g F, 20 g EW, 44 g KH

Zubereitung

1. Grünkern, Linsen und Gewürze mit der Gemüsebrühe aufkochen und bei kleiner Hitze 10 Min. quellen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Zucchini waschen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Den Bergkäse fein reiben.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Grünkernmasse glatt darauf verstreichen, mit übrigem Öl bestreichen und mit dem Gemüse belegen. Käse darüberstreuen. Pizza im Ofen (oben) 20 Min. backen.