

Rezept

Kürbisfladenbrot und -pizza

Ein Rezept von Kürbisfladenbrot und -pizza, am 28.06.2026

Zutaten

Für das Brot

- | | |
|--------------------------------|-------------------|
| 400 g Hokkaido-Kürbis | 4 Eier (M) |
| 100 g gemahlene Mandeln | |

Für den Belag

- | | |
|---|--------------------------------|
| 1 kleiner Zucchini | 125 g Mozzarella |
| 1 Dose Mais (140 g Abtropfgewicht) | 200 g passierte Tomaten |
| getrocknete italienische Kräuter (für die Großen) | Salz |
| | Pfeffer (für die Großen) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Scheiben bzw. Stücke | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min
Pro Portion Ca. 140 kcal, 9 g F, 7 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden. In einem Hochleistungsmixer zügig zerkleinern - der Kürbis soll fein geschreddert, nicht püriert werden. Alternativ den Kürbis mit der Gemüsereibe fein reiben. Die Kürbisraspel mit den Eiern und den gemahlenden Mandeln verrühren.
3. Die Kürbismasse auf dem Blech ca. 6 mm hoch verteilen. Das Kürbisbrot im Ofen (Mitte) 25 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Das Brot in ca. 12 Stücke schneiden. Die Brotstücke können mit Brotaufstrich und Rohkost als Abendessen serviert werden.
4. Den Zucchini putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und fein zerpfeifen. Den Mais in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die gebackene Teigplatte mit passierten Tomaten bestreichen. Zucchini, Mais und Mozzarella auf der Kürbispizza verteilen und diese noch ca. 15 Min. backen.
5. Die Tomaten mit italienischen Kräutern würzen. Die Pizza nach dem Backen noch mit Salz und Pfeffer würzen. Als Belag passen auch Salami, Thunfisch, Kapern oder alter Gouda.