

## Rezept

# Kürbis-Pizza mit Rucola

Ein Rezept von Kürbis-Pizza mit Rucola, am 08.12.2025

## Zutaten

<b>750 g</b> Butternuss-Kürbis	<b>1/2 TL</b> getrockneter Thymian
<b>2 EL</b> geriebener Mozzarella	<b>2 EL</b> frisch geriebener Parmesan
<b>2 EL</b> Kichererbsenmehl	Salz
Pfeffer	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>1</b> Ei (L)	<b>2</b> Fleischtomaten
<b>1 Bund</b> Rucola	<b>2 EL</b> Crema di balsamico

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Tarte- oder Springform (24 cm Ø; 6 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min  
Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal, 8 g F, 8 g EW, 12 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen, Tarte- oder Springform mit Backpapier auslegen. Kürbis schälen, putzen, in passende Stücke schneiden und mit dem Spiralschneider in feine Streifen hobeln, diese kürzer schneiden. Die Kürbismudeln mit Thymian, Mozzarella, Parmesan und Kichererbsenmehl mischen, salzen und pfeffern. Das Backpapier mit ½ EL Olivenöl austreichen und die Kürbismudeln darauf verteilen, glatt in die Form drücken, mit ½ EL Olivenöl bestreichen.
2. Im heißen Ofen (Mitte) 15 Min. garen, bis die Kürbismudeln weich sind. Inzwischen das Ei verquirlen, salzen und pfeffern. Die Form aus dem Ofen nehmen, das Ei rasch und gleichmäßig über die Kürbismudeln gießen, dafür mit einer Gabel in die Kürbismasse stechen, damit das Ei auch nach unten laufen kann. Anschließend weitere 10 Min. backen, bis das Ei gestockt ist.
3. Inzwischen Tomaten waschen und quer in dünne Scheiben schneiden, dabei Stielansatz entfernen. Rucola waschen, trocken schleudern, grobe Stiele wegschneiden, Blätter leicht zerzupfen.
4. Pizza aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und aus der Form heben. Mit Tomaten belegen, diese leicht salzen und pfeffern, Rucola darüberstreuen und mit Crema di balsamico und übrigem Öl beträufeln. Mit Pfeffer übermahlen und servieren.