

Rezept

Kürbis-Pizza mit Rucola

Ein Rezept von Kürbis-Pizza mit Rucola, am 08.12.2025

Zutaten

750 g	Butternuss-Kürbis	1/2 TL	getrockneter Thymian
2 EL	geriebener Mozzarella	2 EL	frisch geriebener Parmesan
2 EL	Kichererbsenmehl		Salz
	Pfeffer	2 EL	Olivenöl
1	Ei (L)	2	Fleischtomaten
1 Bund	Rucola	2 EL	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 Kürbisnudeln mit Thymian, Mozzarella, Parmesan und Kichererbsenmehl mischen, salzen und pfeffern. Das Backpapier mit ½ EL Olivenöl ausstreichen und die Kürbisnudeln darauf verteilen, glatt in die Form drücken, mit ½ EL Olivenöl bestreichen.
2. Im heißen Ofen (Mitte) 15 Min. garen, bis die Kürbisnudeln weich sind. Inzwischen das Ei verquirlen, salzen und pfeffern. Die Form aus dem Ofen nehmen, das Ei rasch und gleichmäßig über die Kürbisnudeln 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.