

Rezept

## Pizzacreme mit Grünkernschrot

Ein Rezept von Pizzacreme mit Grünkernschrot, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>1</b> Zwiebel	<b>500 g</b> reife Tomaten
<b>1 EL</b> Olivenöl	<b>3 EL</b> Tomatenmark
<b>2 TL</b> Pizzagewürz	<b>80 g</b> Grünkernschrot
Salz	Pfeffer

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR CA. 500 G | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 10 kcal

### Zubereitung

1. Zwiebel schälen und klein würfeln. Tomaten waschen, vierteln, dabei den Stielansatz entfernen. Tomatenviertel klein würfeln.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Tomatenmark kurz mitbraten, dann Tomatenwürfel und Pizzagewürz dazugeben. Kurz aufkochen lassen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
3. Grünkernschrot in den Tomatensugo einrühren und noch mal 15 Min. offen einkochen lassen, bis der Sugo streichfähig ist. Ab und zu umrühren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.