Rezept

Pizzacreme mit Grünkernschrot

Ein Rezept von Pizzacreme mit Grünkernschrot, am 22.05.2025

Zutaten

1	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
2 TL	Pizzagewürz
	Salz
500 g	reife Tomaten
3 EL	Tomatenmark
80 g	Grünkernschrot
	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.