

GESUNDE REZEPTE ZUM NACHKOCHEN

PIZZABROT

Zutaten (für 10 Portionen):

10 Scheiben Vollkornbrot
1,5 Stück Paprika
3 Tomaten
1 Zucchini
1 Dose Mais
Passierte Tomaten
3 EL Tomatenmark
Salz
Pfeffer
Oregano
7 Scheiben Schinken
Geriebener Käse

Zubereitung:

Paprika, Tomaten und Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Mais abseihen und waschen. Für die Tomatensoße die passierten Tomaten mit dem Tomatenmark verrühren und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Die Brote nach Bedarf mit Tomatensoße bestreichen, mit dem klein geschnittenen Schinken, Paprika, Tomaten, Zucchini und Mais belegen und mit geriebenem Käse bestreuen und eventuell nachwürzen. Die Brote im vorgeheizten Backrohr bei 250 Grad ca. 10 Minuten backen.

