



Zucchini Pizza Bites

4 EL Tomatenmark

3 EL Wasser

2 EL Marillen Chutney Fred

verschiedene Gartenkräuter

(Oregano, Thymian, Basilikum, Majoran)

Priese Salz und Pfeffer

Oliven mit Kräuter ([Kotanyi-Gewürz](#))

1 Stück Zwiebel

3 Stück Knoblauchzehen

für die Pizzas:

1 Stück Zucchini

Käse (Pizza-, Mozzarella-, Goudakäse oder Parmesan)

mehrere Cocktailtomaten, in Scheiben geschnitten

Mais oder Oliven

Verschiedene Gartenkräuter

(Oregano oder Basilikum)

Olivenöl zum Anbraten

Zubereitung:

1

Für die Tomatensauce wird das Tomatenmarkt und mein Marillen Chutney Fred (diese Schritt kannst du ruhig auslassen) einfach mit den anderen Zutaten vermischt, wobei man die Kräuter, Zwiebel und Knoblauchzehen fein hackt.

Dazu verwende ich das Geschenk von meiner Cousine Lenka, von Tupperware den [Tupper Turbo](#)

Rezept von Lucina-Cucina auf

<https://www.lucina-cucina.com/index.php/de/rezepte/gemuese-gesundes-smoothies/einfach-schnell-und-lecker-zucchini-pizza-bites/170>



[Boss](#) (Klick)

Die Fertige Sauce stellen wir inzwischen bei Seite.

2

Die Zucchini wird gewaschen und in ca. 1/2cm dicke Scheiben geschnitten.
In etwas Olivenöl werden die Scheiben dann ca. 1 Minute von jeder Seite angebraten

3

Anschließend werden die Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech gelegt und mit der vorbereiteten Tomatensauce bestrichen.

Zuvor salze ich immer noch beide Seiten der Zucchini und verwende dabei immer mein spezielles Kräutersalz.

Optional kannst du statt Tomatensauce auch Sugo verwenden

4

Dann kommen noch der Käse, die Tomatenscheibchen, Mais (alles nach Lust und Laune) auf die Zucchini pizzas.

Das Blech anschließend wird bei 200°C (Ober/-Unterhitze) für ca. 5-8 Minuten in den vorheizten Backofen gegeben.

5

Fertig sind die kleinen Zucchini- Pizza Happen.
Sie schmecken kalt wie auch warm sehr gut.

Viel Spass beim Nachmachen!!



Lucina's tips:



Achtet darauf, dass die Zucchini-scheiben fürs Braten ca. 0,5 cm dick sind.

Sie reagieren sehr empfindlich auf Ethylen, weshalb sie unbedingt von Obst und Tomaten getrennt gelagert werden müssen, da ansonsten der Reifeprozess stark beschleunigt wird.



Viel Glück und guten Appetit!

eure Lucina Cucina