

Mini-Zucchini-Pizzen

Es ist Zeit für den Grill-Endspurt 2015! Ich will ja nicht den Herbst heraufbeschwören, aber viele heiße Tage, die zum Grillen bis spät in die Nacht einladen, gibt es dieses Jahr bestimmt nicht mehr. Deshalb sollten wir dieses Wochenende noch einmal ausnutzen und den Grill anheizen. Als Beilage – die natürlich auch zum Fleisch aus der Pfanne passt – habe ich hier für euch leckere Mini-Zucchini-Pizzen. Die Chancen stehen gut, dass ihr damit dem Fleisch die Show stiehlt ...

Das braucht ihr für 2 Beilagen:

- 1 Zucchini (300 – 400 g)
- 100 – 150 g Cocktailtomaten
- Olivenöl
- 1 Frühlingszwiebel
- Salz, Pfeffer
- 50 g Parmesan am Stück
- Evt. Basilikumblätter zur Deko

So geht's:

Schneidet die Zucchini schräg in einen Zentimeter dicke Scheiben. Die Tomaten und die Frühlingszwiebeln schneidet ihr in ganz feine Scheiben. Reibt den Parmesankäse und heizt den Backofen auf 200 Grad (Grill oder Oberhitze) vor.



In einer beschichteten Pfanne erhitzt ihr wenig Olivenöl. Bratet die Zucchinischnitten in der heißen Pfanne kurz an, bis sie auf beiden Seiten ein wenig braune Farbe bekommen. Dann platziert ihr die Zucchinischnitten nebeneinander auf einem Backofenrost mit Backpapier. Salzt und pfeffert sie. Belegt sie zuerst mit den Tomatenscheiben und dann mit den Zwiebelringen. Bestreut sie mit dem Parmesan.

Nun kommen die Mini-Pizzen für etwa fünf Minuten auf die oberste Schiene in den Backofen. Fertig! Sie passen perfekt zu Gegrilltem oder zu Fleisch aus der Pfanne. Wenn ihr es etwas herzhafter mögt, könnt ihr sie zusätzlich mit Salami oder gekochtem Schinken belegen.

Info:

Euch ist vielleicht gar nicht aufgefallen, dass diese Beilage low-carb ist. Die Zucchini ist in dieser Variante eine tolle Alternative zum klassischen Pizzateig. Zucchini sind nicht nur praktisch fettfrei und arm an Kohlenhydraten, sondern enthalten auch viele wertvolle Mineralien. Sie sind reich an Kalium, das für Stoffwechselprozesse wichtig ist; an Eisen, das für den Sauerstofftransport im Blut benötigt wird, und an Magnesium, das wir für starke Muskeln benötigen.

Ich habe noch einen weiteren Grund, warum ihr die Mini-Zucchini-Pizzen unbedingt an diesem sonnigen Wochenende zubereiten solltet: Denn wer viele Tomaten isst, beugt Sonnenbrand vor. Das haben Wissenschaftler der Universität Witten-Herdecke herausgefunden. Testpersonen, die täglich Tomaten aßen, konnten ihr Sonnenbrand-Risiko – im Vergleich zu einer Kontrollgruppe – um 40 Prozent senken. Grund sollen die Lycopine in den Tomaten sein. Sie fange freie Radikale ab, die durch die UV-Strahlung entstehen.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 165 kcal
- Protein: 11 g
- Kohlenhydrate: 8 g
- Fett: 10 g

<https://wildesgeschnietzel.wordpress.com/2015/02/04/mohren-erdnuss-suppchen-mit-kokosmilch-2/>