



Blumenkohl-Pizza

1 Portion

Zutaten

250 g Blumenkohl	nach Belieben:
200 g geriebener Käse	1 Tomate
1 Ei	2 EL Pizzasauce
1 TL frisch gehackter Knoblauch	Basilikumblättchen
1/2 TL Knoblauchsatz	
1 TL italienische Kräuter	
etwas Olivenöl	

Zubereitung

Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Anschließend in der Küchenmaschine oder Mixer klein häckseln. Den Blumenkohlreis entweder in der Mikrowelle kurz garen (ca. 8 Minuten) oder in einer Pfanne andünsten. Hierbei ab und zu umrühren, damit er nicht anbäckt. Um den Kohl zu portionieren, bietet es sich an ihn in Becher (ca. 250 ml) zu füllen. Ein Becher ergibt etwa einen Pizzateig.

Den Backofen auf 230 °C Umluft vorheizen. Das Ei, den Käse und einen Becher Blumenkohlreis in einer Schüssel zu einem Brei vermischen und mit den Kräutern, Knoblauch und Salz würzen.

Den Teig nun auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, auf die gewünschte Form und Dicke bringen und mit Olivenöl bestreichen. Im vorgeheizten Backofen benötigt der Teig etwa 15 Minuten.

Anschließend kann er z. B. mit etwas Pizzasauce, Tomatenscheiben belegt und mit Käse überstreut werden, bevor er im Ofen erneut zehn Minuten backen sollte.

Wie bei normalem Pizzateig sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt – ob vegetarisch mit Gemüse oder auch mit Salami, Schinken, Thunfisch oder Shrimps. Erlaubt ist was schmeckt.