



Blumenkohl-Pizza mit grünem Spargel

2 Portionen

Zutaten

Pizzaboden

3 EL Chia-Samen
1 EL Weizenkleie
125 ml Wasser
35 g Kürbiskerne
350 g Blumenkohl

1/2 TL gemahlener Thymian
1/2 TL gemahlener Rosmarin
1/2 TL gemahlener Knoblauch
2 TL Olivenöl

Belag

4 EL Tomatensauce
250 g grüner Spargel
4 TL grünes Pesto
100 g Zucchini
Basilikumblättchen
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Chia-Samen mit Weizenkleie und Wasser mischen – 30 Minuten kühl stellen und quellen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Ofen auf 175 °C Umluft vorheizen.

Den Blumenkohl waschen, putzen und im Mixer zerkleinern. Die Kürbiskerne ebenfalls im Mixer zu Mehl verarbeiten und mit dem klein geschnittenen Blumenkohl vermengen.

Die Masse auf dem Backblech verteilen und im Ofen etwa 7 Minuten backen.

Aus dem Ofen nehmen und mit dem Chia-Pudding, dem Olivenöl und den Kräutern vermischen.

Alles wieder auf das Backblech geben und noch einmal 30–35 Minuten backen.

Währenddessen den Spargel kurz in ganz wenig Wasser bissfest dünsten.

Die Zucchini in hauchdünne Scheiben hobeln.

Den Pizzaboden aus dem Ofen nehmen, mit Tomatensauce und dem grünen Pesto bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchinischeiben und den Spargel darauf verteilen und die Pizza erneut ca. 10 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Basilikumblättchen garnieren.