

Blumenkohlpizza

Zutaten

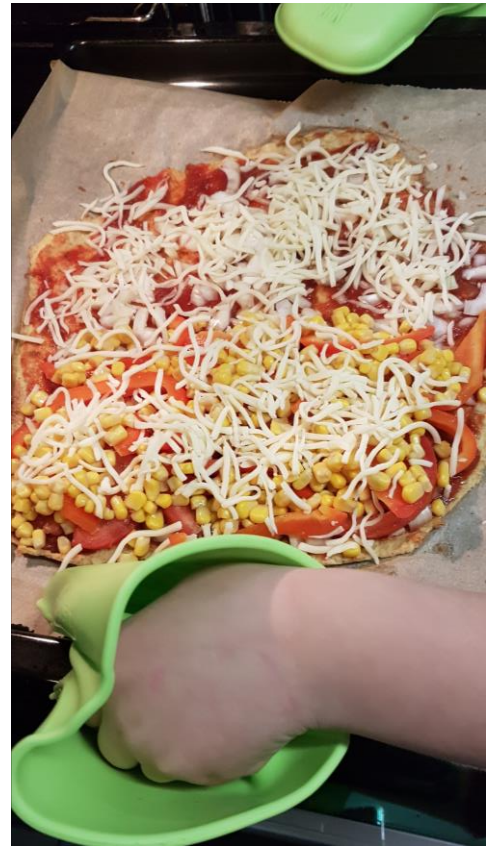
(4 Personen):

Zutaten:

500g Blumenkohl 2 Eier
2 EL Vollkornmehl

Für den Belag:

6 EL pürierte Tomaten (Dose)
Oregano Pfeffer, Salz
Zwiebeln Paprika Champignons
Tomaten
geriebener Mozzarella/Gouda



Zubereitung:

Den Blumenkohl erst in die Blumenkohl-Röschen zerkleinern, dann mit einem Messer (oder Mixer) so zerkleinern, dass eine reisähnliche Struktur entsteht. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und den Blumenkohlreis für 5 Minuten kochen. Dann in einem Sieb abgießen und kalt abschrecken. Den Blumenkohl gut abtropfen lassen. Anschließend in ein sauberes Geschirrtuch geben und feste ausdrücken. Den trockenen Blumenkohl mit den Eiern und dem Mehl vermischen. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen (180°C) 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit den Belag vorbereiten. Hierfür Paprika in Streifen, die Zwiebel in Ringe und die Champignons und Tomaten in Scheiben schneiden. Wer mag, kann das Gemüse in einer Pfanne - in etwas Öl – anbraten.

Die pürierten Tomaten mit Pfeffer, Salz und Oregano würzen.

Den Pizzaboden aus dem Ofen holen und mit Tomatensoße, dem Gemüse und dem Käse belegen.

Dann nochmal für 10 Minuten backen.