

Sybille Schönberger Blumenkohlpizza

Montag, 15. März 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Leichte Küche

Zutaten:

Für die Tomatensauce

1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
400 g	Pelati-Tomaten (abgezogene Tomaten aus der Dose)
1 Zweig	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Blumenkohlboden

500 g	Blumenkohl
etwas	Salz
2	Knoblauchzehen
200 g	Bergkäse
2	Eier
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Belag

100 g	Champignons
100 g	gekochter Schinken
250 g	Mozzarella
2 Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

1. Für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, die Tomaten zugeben und aufkochen.
2. Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und zu den Tomaten geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 30 Minuten ganz leicht köcheln lassen.
3. Blumenkohl putzen, in großen Röschen vom Strunk schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Den dicken Stiel großzügig schälen und ebenfalls waschen.
4. Den gesamten Blumenkohl auf einer feinen Reibe oder in einem Cutter fein (wie Grieß) zerkleinern.
5. Blumenkohl-Grieß mit einer Prise Salz in einer Pfanne ohne Fett ca. 5 Minuten anbraten, dabei gut umrühren, damit nichts anbrennt. Dann lauwarm abkühlen lassen.
6. Knoblauch schälen und fein schneiden. Den Bergkäse fein reiben.
7. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.



8. Käse mit Eiern und Knoblauch mischen, den gebratenen Blumenkohl untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
 9. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Blumenkohlmasse gleichmäßig darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen, bis der Boden leicht gebräunt ist.
 10. In der Zwischenzeit Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Schinken in Streifen schneiden. Mozzarella würfeln.
 11. Kräuterzweige aus dem Tomatenansatz entfernen, Tomaten mit einem Pürierstab gut mixen.
 12. Auf dem vorgebackenen Boden die Tomatensauce verteilen, Schinkenstreifen, Champignons und Mozzarella darauf geben. Dann wieder in den Ofen geben und ca. 10 Minuten backen, bis der Käse verlaufen ist.
 13. In der Zwischenzeit Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
 14. Die Blumenkohlpizza mit Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.
- Tipp: Die Blumenkohl-Pizza kann nach Geschmack auch mit anderen Zutaten belegt werden.

Pro Portion: 585 kcal / 2450 kJ
7 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 45 g Fett