



Blumenkohlpizza (vegetarisch oder mit Fleisch)

[Mengenangaben für 4 Portionen / ca. 2 Ofenbleche]

Vorbereitung

Zwei Ofenbleche bereitstellen und den Backofen auf 210 °C Umluft vorheizen. Den Blumenkohl putzen, waschen, in kleine Stücke teilen und mithilfe einer Reibe (oder eine Küchenmaschine) raspeln.

Blumenkohlteig

Die Blumenkohlraspeln mit 1 TL Salz würzen und in einer heißen beschichteten Pfanne 3 min unter Rühren andünsten. Den Blumenkohl in einem Sieb über einer Schüssel abkühlen lassen und anschließend ausdrücken, sodass er möglichst viel Flüssigkeit verliert. In einer Schüssel Eier, geriebenen Käse, Mehl mit dem Blumenkohl vermengen. Die Masse mit feuchten Händen auf den Pizzablechen verteilen, jeweils mit 1 EL Olivenöl bestreichen und möglichst auf den zwei mittleren Schienen im Ofen 15 min backen, bis die Masse leicht gebräunt ist.

Pizzasauce

Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig andünsten. Tomaten und Tomatenmark hinzufügen und unterrühren. Die Tomatensauce ca. 5 min köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

Pizzabelag

Den Rucola waschen und trocken schütteln. Die Champignons putzen, beliebiges anderes Gemüse abwaschen und in feine Scheiben schneiden.

Den Pizzaboden aus dem Ofen holen, mit Tomatensoße bestreichen und mit Champignons/Schinken/Gemüse belegen. Zum Schluss den Parmesan drüberstreuen und die Pizza ca. 10 weitere Minuten backen.

Pizza herausnehmen, in Stücke schneiden und mit Rucola und/oder noch vorhandenen Kräutern betreut servieren.

Guten Appetit! 😊

Teilt eure Ergebnisse gern unter dem Hashtag [#aoklivecooking](#) !



Zutaten

Blumenkohl	800 g
Tomatenstücke (aus der Dose)	800 g
Mozzarella, gerieben	400 g
Vollkornmehl	200 g
Rucola	80 g
Zwiebel	3 St.
Knoblauchzehe	3 St.
Ei (Größe M)	4 St.
Kochschinken / Gemüse nach Wahl / Champignons	250 g
geriebener Parmesan	90 g
Tomatenmark	4 EL
Olivenöl	4 EL
Oregano (gerebelt)	2 EL
Salz, schwarzer Pfeffer	

Preis pro
Portion:
ca. 4,65€
- 5,15 €

