

Kochen

Rainer Klutsch

Montag, den 03.01.2021

Blumenkohlpizza mit Spinat und roten Zwiebeln

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Böden

1 Blumenkohl, ca. 800 g
300 g Gouda
1 Knoblauchzehe
3 Eier (Größe M)
etwas Salz
etwas Pfeffer

Für den Belag

300 g Spinat
4 Zwiebeln, rot, mittelgroß
2 EL Sonnenblumenöl
2 Dosen Tomaten (ca. 400 g)
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Zucker
etwas Oregano, getrocknet
2 Kugeln Mozzarella, à ca. 125 g
1 Bund Schnittlauch



Zubereitung

1. **Für die Böden** Den Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen, abbrausen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken.
2. Die Röschen im Blitzhacker oder in einer Küchenmaschine fein mixen.
3. Gouda grob oder fein reiben.
4. Blumenkohl, Gouda, Knoblauch und Eier in einer Schüssel gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.
6. Aus der Blumenkohlmasse auf den Backblechen, vier runde oder ovale Böden formen und flach drücken. Auf der mittleren Schiene ca. 10-15 Minuten backen.
7. **Für den Belag** Spinat putzen, abbrausen und trockenschütteln. Zwiebeln abziehen und in dünne Spalten schneiden.
8. Öl in einer Pfanne erhitzen. Spinat darin andünsten, zusammenfallen lassen und lauwarm abkühlen lassen.
9. Tomaten pürieren, mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Oregano würzen.
10. Spinat etwas ausdrücken und grob hacken.
11. Die Pizzaböden aus dem Ofen nehmen. Tomatensoße auf den Böden verstreichen. Mit Spinat und Zwiebelspalten belegen. Mozzarella in Scheiben schneiden und ebenfalls auf der Pizza verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
12. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze herunterschalten. Pizzen auf der mittleren Schiene weitere ca. 10-15 Minuten backen, bis die Ränder etwas gebräunt sind und der Käse geschmolzen ist.
13. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und Röllchen schneiden. Pizzen herausnehmen, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Tipp: die Pizzen können, nach Belieben belegt werden: z. B. mit Schinken, Pinienkernen, Räucherlachs, Rauke.

**KAFFEE
ODER TEE**

SWR >>