

Martina Kömpel
Blumenkohlpizza

Dienstag, 10. März 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Leichte Küche

Zutaten:

500 g	Blumenkohl
etwas	Salz
2	Knoblauchzehen
200 g	Bergkäse
2	Eier
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Champignons
3	Tomaten
100 g	gekochter Schinken
250 g	Mozzarella
2 Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

1. Blumenkohl putzen, in großen Röschen vom Strunk schneiden, waschen und abtropfen lassen. Den dicken Stiel großzügig schälen und ebenfalls waschen.
2. Dann gesamten Blumenkohl auf einer feinen Reibe oder in einem Cutter fein (wie Grieß) zerkleinern.
3. In einem Topf mit kochendem Salzwasser den Blumenkohlgrieß ganz kurz (ca. 30 Sekunden) blanchieren, in ein feines Sieb gießen und gut abtropfen.
4. Knoblauch schälen und fein schneiden. Den Bergkäse fein reiben.
5. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Blumenkohlgrieß mit Eiern, Käse und Knoblauch mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Blumenkohlmasse gleichmäßig darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen, bis der Boden leicht gebräunt ist.
8. In der Zwischenzeit Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Schinken in Streifen schneiden. Mozzarella würfeln.
9. Auf dem vorgebackenen Boden Schinkenstreifen, Tomaten, Champignons und Mozzarella verteilen. Dann wieder in den Ofen geben und ca. 10 Minuten backen, bis der Käse verlaufen ist.
10. In der Zwischenzeit Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
11. Die Blumenkohlpizza mit Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

Pro Portion: 455 kcal / 1890 kJ
5 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 32 g Fett