



Blumenkohlpizza

 Dauer
80 min.

 Schwierigkeit
Schwierig



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------------|------------|
| Salz | |
| Blumenkohl | 1 St. |
| Eier | 2 St. |
| Emmentaler am Stück | 200 g |
| Pfeffer, schwarz | |
| Basilikum, frisch | 20 g |
| Rosmarin, frisch | 10 g |
| Tomaten, gehackt | 425 g |
| Strauchtomaten | 2 St. |
| Oliven, schwarz | 60 g |
| Schwarzwälder Schinken | 4 Scheiben |

Zubereitung

Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser abgedeckt zum Kochen bringen. Blumenkohl waschen, Strunk entfernen und in kleine Röschen teilen (ergibt ca. 400 g). Im kochenden Salzwasser ca. 5 Min. garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, gut abtropfen und abkühlen lassen.

In einer Küchenmaschine oder einem hohen Gefäß Blumenkohl, Eier und 140 g Käse zu einer feinen Masse pürieren und mit Pfeffer und wenig Salz würzen. Masse als Pizzaböden (à ca. 25 cm Durchmesser) auf 2 mit Backpapier belegte Bleche geben und mit einem Löffel etwas festdrücken. Nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 15–17 Min. vorbacken, bis sie leicht zu bräunen beginnen.

Inzwischen Kräuter waschen, trocken tupfen und Blätter bzw. Nadeln abzupfen. Die Hälfte vom Basilikum beiseitestellen, Rest mit Rosmarin fein hacken. In einer Schüssel gehackte Tomaten mit Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Übrigen Käse fein reiben.

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Oliven abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Schinken in Streifen schneiden. Pizzaböden mit der Tomatensauce bestreichen und mit übrigem Käse bestreuen. Mit Schinken, Tomatenscheiben und Oliven belegen und nacheinander im heißen Ofen bei gleicher Temperatur ca. 10 Min. backen. In Stücke geteilt und mit übrigem Basilikum bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | | | |
|----------------|----------|---------------|------|
| Kaloriengehalt | 382 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 30 g | Ballaststoffe | 11 g |
| Eiweiß | 28 g | Fette | 20 g |