



BLUMENKOHL PIZZA

Zutaten für 4 kleine Pizzen

- 1 Blumenkohl
- 1 Ei
- 1 EL Mandelmehl (ersatzweise gemahlene Mandeln)
- 50 g geriebener Gouda (40 % i. Tr.)
- Jodsalz mit Fluorid
- 4 EL stückige Tomaten (aus der Dose)
- Pfeffer
- 4 Stiele Basilikum
- 4 Scheiben gekochter Schinken
- 1 Kugel fettarmer Mozzarella (125 g)
- 75g Champignons

Beilagen-Salat:

- 1 kleine Dose Mais (200g) , abgetropft
- ¼ Salatgurke
- 1 rote Paprika
- 2 EL weißer Balsamicoessig
- 1 TL Olivenöl
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer



Zubereitung

1. Backofen vorheizen. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Die Röschen portionsweise im Blitzhacker oder auf der Rohkostreibe auf Reiskorngröße zerkleinern. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und 10 Min. bei 160° Umluft backen. Abkühlen lassen, auf ein sauberes Geschirrtuch geben und die restliche Feuchtigkeit kräftig ausdrücken.
2. Blumenkohl mit Ei, Mandeln und Reibekäse mischen, salzen. Je nach Ofengröße 1 oder 2 Backbleche mit Backpapier auslegen. Masse darauf zu 4 runden Böden (20 cm Ø) formen und im vorgeheizten Ofen bei 160° Umluft 12 Min. vorbacken.
3. Für den kleinen Beilagensalat den Mais in einem Sieb abtropfen. Die Gurken gut waschen, halbieren. Die Gurkenhälften nochmals halbieren, vierteln und in 1 cm dicke Stücke schneiden. Die Paprika waschen, halbieren und das Kerngehäuse herausholen und in 1 cm große Würfel schneiden. Das Gemüse in eine Schüssel geben, mit Essig, Öl und Gewürzen abschmecken und zu den Pizzen servieren.



4. Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen von 3 Stielen zupfen und fein hacken. Unter die Tomaten rühren. Den Schinken in Stücke schneiden. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Die Pilze säubern, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Böden mit Tomaten bestreichen und mit den vorbereiteten Zutaten belegen. Weitere 12 Min. backen. Mit dem restlichen Basilikum garnieren und servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	254	kcal
Eiweiß	22,4	g
Fett	10,5	g
davon gesättigte Fettsäuren	3,74	g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	1,55	g
Kohlenhydrate	13,3	g
Ballaststoffe	6,87	g

