

Blumenkohl-Pizza (Low Carb)

Zutaten für den Teig (für 2 Personen):

- 220 g Blumenkohl
- 1 Ei
- 180 g (bis 30% Fett i.Tr.) Käse
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL italienische Kräuter
- 0,5 TL Salz

Dieser Pizzaboden ist hefe- und weizenfrei. Das "Blumenkohl-Mehl" hat nur sehr wenige Kohlenhydrate.

Blumenkohl mit einer Reibe oder in einem Mixer fein zerkleinern. Er sollte Grieß ähneln. Den Blumenkohl-Grieß etwa 8 Minuten in einem Dampfgarer oder in einer Mikrowelle bei 600 Watt vorgaren.

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Knoblauch hacken, Käse raspeln. Ei, Käse, Blumenkohl, Knoblauch, Gewürze und Salz mischen. Die Masse auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und etwa 15 Minuten backen, bis der Boden leicht braun ist.

Zutaten für den Belag:

- 1 Packung passierte Tomaten
- nach Geschmack: Gemüse
- nach Geschmack: Putenaufschnitt
- 1,5 Handvoll geriebener Käse

Das Blech aus dem Ofen holen und die passierten Tomaten auf dem Pizzaboden verteilen. Die Pizza nach Belieben belegen, beispielsweise mit Spinat und Putenbrust-Aufschnitt. Käse darübergeben und nochmals 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.

Alternative (Flammkuchen):

- 1 Becher (bis 16 % Fett absolut) Kräuterfrischkäse
- 1 Handvoll geriebener Käse
- 3 Zwiebeln
- 1 Packung fettarme Schinkenwürfel

Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und kurz dünsten. Kräuterfrischkäse auf dem Pizzaboden verstreichen. 1 Handvoll Reibekäse darüberstreuen. Zwiebeln und Schinkenwürfel darauf verteilen - fertig ist der Blumenkohl-Flammkuchen. 10 Minuten backen, bis der Käse verlaufen ist.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: M. Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen