

Low-Carb-Pizza aus Blumenkohlteig

Zutaten für den Teig (für 1 Blech/etwa 4 Personen):

- 1 großer Blumenkohl
- 3 Eier
- 100 g geriebener Käse, z.B. würziger Gouda
- Salz und Pfeffer
- etwas Paprikapulver

Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen und etwa 5 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Herausnehmen und kalt abschrecken. Den Blumenkohl auf einer Reibe oder im Mixer (Blitzhacker) fein reiben. In einer Schüssel mit den Eiern und dem Käse zu einem Teig vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Blumenkohlteig gleichmäßig darauf verteilen. Dabei etwas andrücken und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 10 Minuten vorbacken.

Zutaten für den Belag:

- 200 g passierte Tomaten
- italienische Kräuter wie Thymian oder Oregano
- zum Bestreuen: 100 g geriebener Käse

Tomaten, Käse und Kräuter bilden den Grundbelag der Pizza. Zusätzlich kann man sie folgendermaßen belegen:

Variante 1: 100 g Geflügelsalami + 50 g Champignons

Variante 2: 50 g Kochschinken + 1 kleine Dose Mais (70 g) + 20 g schwarze Oliven ohne Stein

Variante 3: ½ Bund Frühlingszwiebeln + 1 kleine gelbe Paprika + 50 g Champignons

Variante 4: 1 Dose Thunfisch (130 g) + 20 g Oliven ohne Stein + 1 TL Kapern + 1 rote Zwiebel

Die Zutaten für den Pizza-Belag nach Belieben vorbereiten (kleinschneiden, abtropfen lassen etc.). Das Blech aus dem Ofen nehmen und den Pizzaboden mit den passierten Tomaten bestreichen. Nach Wunsch mit den übrigen Zutaten belegen, mit Kräutern würzen und mit Käse bestreuen. Die Pizza nochmals etwa 15 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion:

Basisteig mit Tomatensoße und Käse:

298 kcal, 20 g Fett, 20 g Eiweiß, 9 g Kohlenhydrate

Variante 1: 345 kcal, 22 g Fett, 28 g Eiweiß, 9 g Kohlenhydrate

Variante 2: 340 kcal, 22 g Fett, 28 g Eiweiß, 11 g Kohlenhydrate

Variante 3: 313 kcal, 20 g Fett, 21 g Eiweiß, 11 g Kohlenhydrate

Variante 4: 366 kcal, 25 g Fett, 26 g Eiweiß, 10 g Kohlenhydrate

Sendung/Quelle: NDR Info

Letzter Sendetermin: 08.08.2018

Koch/Köchin: Nicole Hoenig

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