

Doc Esser | Blumenkohl-Pizza

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Blumenkohl
- 150 g Gouda, Emmentaler oder Pizzakäse, gerieben
- 2 Eier (Größe M)
- Salz
- Pfeffer
- Belag nach Belieben, z. B. Paprika- oder Zucchinistreifen, Artischocken, Pilze, Tomaten
- geriebener Käse

Zubereitung:

Den Ofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen.

Blumenkohl putzen. Blumenkohlröschen und den vorher geschälten Stiel fein hacken oder in der Küchenmaschine fein raspeln. Blumenkohl-Raspeln mit Eiern und Käse vermengen. Ggf. nochmal in die Küchenmaschine geben.

Die Masse auf einem mit Backpapier belegten Blech zu 2 runden Fladen verteilen, leicht salzen und pfeffern und für ca. 10 – 15 Minuten zum Vorbacken in den Ofen geben.

Den Blumenkohl-Pizzaboden nach Belieben mit Tomatensoße (selbstgemacht aus Tomatenmark oder frischen Tomaten) bestreichen und mit verschiedenen Zutaten (z. B. Paprika- oder Zucchinistreifen, Artischocken, Pilze, Tomaten) belegen. Am Ende mit etwas Käse bestreuen.

Die Pizza etwa 8 – 10 Minuten im Ofen fertig backen.

Rezept: Björn Freitag

Quelle: WDR - Doc Esser vom 09.03.2016