

Blumenkohl-Pizza aus dem Thermomix®



© Blumenkohl-Pizza - Rezepte mit Herz

🕒
45 min.

👩‍🍳
leicht

🍷
4

Low Carb, lecker und super schnell gemixt!

Der Blumenkohlboden lässt sich kreativ mit Lieblingszutaten wie Tomatensoße, frischem Gemüse und proteinreichen Toppings wie Hähnchen oder Lachs belegen, was sie zu einem Genuss für jeden Geschmack macht.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	Für den Pizzaboden :	
<input type="checkbox"/>	40 g	Parmesan
<input type="checkbox"/>	40 g	Risottoreis
<input type="checkbox"/>	1	Blumenkohl (ca. 500 g, geputzt gewogen)
<input type="checkbox"/>	2	Eier
<input type="checkbox"/>	1 TL	Salz
<input type="checkbox"/>	Für die Sauce:	
<input type="checkbox"/>	1	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	1	Knoblauchzehe
<input type="checkbox"/>	10 g	Olivenöl
<input type="checkbox"/>	1	Dose Pizza-Tomaten (400 g)
<input type="checkbox"/>	1/2 TL	Salz
<input type="checkbox"/>	1/4 TL	Pfeffer
<input type="checkbox"/>	2-3	getrockneter Oregano
<input type="checkbox"/>	Für den Belag:	
<input type="checkbox"/>	150 g	Kochschinken (in dünnen Scheiben)
<input type="checkbox"/>	100 g	Bergkäse in Scheiben
<input type="checkbox"/>	50 g	Rucola

Zubereitung

1. Backofen auf 220 °C (200 °C Umluft) vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen.
2. **Für den Pizzaboden** Parmesan in groben Stücken und Risottoreis in den Mixtopf geben und 2 x 20 Sek./Stufe 8 fein zerkleinern. Blumenkohl in Röschen zugeben und 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Eier und Salz zugeben, 20 Sek./Stufe 4 mischen. Die Masse soll formbar sein, also nicht zu weich. Blumenkohlmasse auf dem vorbereiteten Blech zu 4 runden Pizzaböden formen. Im heißen Ofen ca. 15 Min. backen.
3. **Für die Sauce** Zwiebel und Knoblauch abziehen, vierteln. Im Mixtopf 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Herunterschieben. Olivenöl zugeben und 3 Min./Varoma/Stufe 2 andünsten. Tomaten, Salz, Pfeffer und Oregano zugeben und 13 Min./Varoma/Stufe 2 ohne Messbecher kochen. Gareinsatz als Spritzschutz aufsetzen. Messbecher einsetzen, Sauce 10 Sek./Stufe 8 pürieren.
4. Pizzaböden aus dem Ofen nehmen. Erst Tomatensauce, dann Kochschinken und Bergkäse auf den Pizzaböden verteilen. Pizzen im heißen Ofen weitere 10-15 Min. backen.
5. Inzwischen Rucola waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Auf den Pizzen verteilen und sofort servieren.

Tipp: Lieblings-Pizza - natürlich könnt ihr die Pizzaböden auch ganz nach eurem Geschmack, mit Zutaten eurer Wahl belegen.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 340 kcal - 25 g E - 17 g F - 22 g KH