

Pizzaboden aus Blumenkohl

Ihr braucht (für eine Pizza (Ø 26 cm):

Für den Boden:

- Kleiner Blumenkohl (ca. 300g)
- 50g geriebener Käse
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer und italienische Kräuter

Für den Belag:

- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 200 ml passierte Tomaten
- Prise Zucker, Salz, Pfeffer, Oregano
- Belag nach Wunsch (Pilze, Spinat, Zwiebel etc.)
- Geriebener Käse

So geht's:

Blumenkohl waschen und in Röschen schneiden, Strunk schälen und klein schneiden und alles ca. 5 Minuten bissfest in Salzwasser kochen. Danach kalt abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln, in etwas erhitztem Öl andünsten. Passierte Tomaten dazu geben und unter Rühren aufkochen lassen. Dann mit Zucker, Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen, den Herd ausstellen und die Sauce etwas ziehen lassen.

Gekochten Blumenkohl grob raspeln und mit dem Reibekäse vermischen. Die Masse mit etwas Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen. Das Ei dazu geben und alles nochmals gut vermengen. Die Masse in einer mit Backpapier ausgelegten Springform/Quiche-Form (ca. 26 cm Durchmesser) verstreichen. Anschließend den Boden 10-15 Minuten im vorgeheizten Ofen bei circa 200 Grad Umluft vorbacken, bis er etwas braun ist.

Den Boden aus dem Ofen holen und die Tomatensauce darauf verteilen. Außerdem nach Wunsch mit weiteren Zutaten belegen und nach Belieben Reibekäse darüber streuen. Anschließend den belegten Boden nochmals für circa 10-15 Minuten im Ofen backen, bis der Käse zerlaufen und gut gebräunt ist.

