KÜCHEN DEERN
smeckt nich. giff dat nich

ZUTATEN

Boden:
1/2 Blumenkohl (200g)
100g Reibekäse
20g Parmesan
1 Knoblauchzehe
1 Ei
1 EL Salz
1 TL Oregano
2 EL Pflanzenöl

Belag "Salami":
100ml Pizzasauce
80g Baguettesalami
10 Oliven ohne Kern
1/2 rote Zwiebel
50g Mozzarella gerieben

Belag "Ziegenkäse":
40g rotes Pesto
100g Ziegenkäse (Rolle)
50g Wallnüsse,
0g Rucola

REZEPT: ZWEIERLEI BLUMENKOHL PIZZA

1. Ofen auf 230° vorheizen

2. Blumenkohl reiben, in eine mikrowellenfeste Schüssel geben und bei mittlerer Wattzahl ca. 8 Minuten in der Mikrowelle garen

3. Knoblauch zerdrücken und zusammen mit Salz, Oregano, Ei und Reibekäse zum Blumenkohl geben. Gut vermischen

4. Backblech mit Backpapier auslegen, dieses mit Öl bestreichen und Blumenkohlteig darauf zu kleinen, flachen Pizzen formen

5. Pizzaböden für 15-20 Minuten backen, bis sie braun sind

6. Gewünschten Belag auf Pizzagröße zuschneiden, heißt: Salami vierteln, Zwiebeln klein und Oliven in Ringe schneiden. Wallnüsse klein hacken, Ziegenkäse in dünne Scheiben schneiden

7. Die nun gegarten Pizzaböden mit gewünschter Sauce bestreichen, Belag platzieren und mit Käse bestreuen. Für weitere 15 Minuten backen

8. Pizzen aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und wenn gewünscht mit z.B. Rucola dekorieren

REICHT FÜR 10 MINIPIZZEN
DAUERT 40 MINUTEN
(VORBEREITUNGSZEIT 15 MINUTEN)

MEIN TIPP:

Richtig knusprig und lecker werden die Pizzen, wenn sie wie im Post als Minipizzen gebacken werden. Größere Pizzen sind schnell zu weich in der Mitte und schmecken im Vergleich mehr nach Kohl. Wer einen Pizzastein hat, der kann jedoch ohne Probleme jede Größe backen

NOTIZEN

KÜCHEN DEERN
smeckt nich. giff dat nich