

Rezept

Blumenkohl-Pizza

Ein Rezept von Blumenkohl-Pizza, am 20.12.2025

Zutaten

1	Blumenkohl (750 g)	1	Ei
1 EL	Mandelmehl (ersatzweise gemahlene Mandeln ohne Haut)	50 g	geriebener Gouda
4 EL	stückige Tomaten (aus der Dose)		Salz
4 Stiele	Basilikum		Pfeffer
2 Kugeln	Mozzarella (à 125 g)	4 Scheiben	gekochter Schinken
		75 g	Champignons

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal, 18 g F, 27 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Die Röschen portionsweise im Blitzhacker oder auf der Rohkostreibe auf Reiskorngröße zerkleinern. Auf ein Backblech legen und 10 Min. backen. Abkühlen lassen, auf ein sauberes Geschirrtuch geben und kräftig ausdrücken.
2. Blumenkohl mit Ei, Mandeln und Reibekäse mischen, salzen. 2 Backbleche mit Backpapier auslegen. Masse darauf zu vier runden Böden (18 cm Ø) formen. Blechweise nacheinander im vorgeheizten Ofen 12 Min. vorbacken.
3. Inzwischen Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen von 3 Stielen zupfen und fein hacken. Unter die Tomaten rühren. Den Schinken in Stücke schneiden. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Die Pilze säubern, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Böden mit Tomaten bestreichen und mit den vorbereiteten Zutaten belegen. Weitere 12 Min. backen. Mit dem restlichen Basilikum garnieren und servieren.