

Rezept

Low-Carb-Pizza mit Auberginen, Harissa und Feta

Ein Rezept von Low-Carb-Pizza mit Auberginen, Harissa und Feta, am 02.11.2024

Zutaten

600 g mittelalter Gouda	6 Eier
4 EL Flohsamenschalen	2 Auberginen (ca. 600 g)
Salz	2 Knoblauchzehen
1 Dose stückige Tomaten (400 g)	Pfeffer
4 EL Olivenöl	200 g Schafskäse (Feta)
1 TL Harissa (orientalische Gewürzpaste)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 780 kcal, 54 g F, 64 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Käse fein reiben und mit Eiern und Flohsamenschalen in einer Schüssel vermengen. Jeweils die Hälfte der Käsemasse mittig auf ein Backblech geben und mit einem angefeuchteten Löffelrücken gleichmäßig zu einem Kreis von 25 cm Ø verstreichen. Die Böden nacheinander im heißen Ofen (2. Schiene von oben) ca. 10 Min. backen, bis die Ränder leicht gebräunt sind.
2. Inzwischen die Auberginen waschen, putzen, längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Halbkreise schneiden. Auberginen salzen und 5 Min. ruhen lassen. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten und Knoblauch in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Auberginen trocken tupfen und die Hälfte im heißen Öl bei mittlerer bis großer Hitze ca. 3 Min. pro Seite anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Restliche Auberginen genauso braten.
4. Schafskäse zerbröckeln. Restliches Öl und Harissa in einem Schälchen mischen. Jeweils die Hälfte der Tomatensauce auf den gebackenen Pizzaböden verstreichen. Auberginenscheiben darauf verteilen. Schafskäse darüberstreuen und mit Harissaöl beträufeln. Die Pizzas nacheinander im Ofen (Mitte) in 10 Min. fertig backen.