

## Rezept

# Vegetarische Regenbogen-Pizza mit Brokkoliboden

Ein Rezept von Vegetarische Regenbogen-Pizza mit Brokkoliboden, am 14.12.2025

## Zutaten

### Für den Pizzaboden

**500 g** Brokkoli (möglichst wenig Strunk)  
**2** Eier  
Pfeffer

**150 g** Emmentaler  
Salz  
**1 TL** italienische TK-Kräutermischung

### Für den Belag

**1** kleine Tomate  
**80 g** Mais (aus der Dose)  
**1** rote Zwiebel

**1 Handvoll** orangefarbene Kirschtomaten  
**1 Handvoll** Blattspinat  
**6 EL** passierte Tomaten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**  
Ca. 460 kcal, 28 g F, 34 g EW, 16 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Brokkoliröschen in der Küchenmaschine mit Schneidemessern oder im Blitzhacker eventuell portionsweise so lange pulsierend mixen, bis feine, reisähnliche Stückchen entstanden sind.
2. Daumenbreit Wasser in einen Topf füllen und zum Kochen bringen.
3. Brokkoli hineingeben, zugedeckt bei niedriger Hitze etwa 5 Min. garen, dann abgießen, in eine Schüssel geben und 5 Min. abkühlen lassen.
4. Inzwischen den Emmentaler reiben. Brokkoli in einem sauberen Küchentuch gut auspressen, in eine große Schüssel füllen, Eier und die Hälfte des Emmentalers sowie etwas Salz, Pfeffer und die Kräuter hinzugeben. Alles gut mit einem Kochlöffel vermengen.
5. Die Brokkolimasse auf dem Backblech verteilen, zu einem runden Pizzaboden mit etwa 1 cm Höhe formen und diesen im heißen Backofen (Mitte) etwa 15 Min. backen, bis er sich festigt. Zum Testen mit einer Gabel kurz in die Pizza stechen. In der Zwischenzeit Tomate waschen, vom Stielansatz befreien und in schmale Scheiben schneiden, Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Spinat waschen, trocken schleudern und hacken. Die Zwiebel schälen und in feine Halbmonde schneiden.

6. Den Pizzaboden aus dem Ofen nehmen und die passierten Tomaten dünn darauf verstreichen. Den restlichen Käse auf den Boden streuen und das Gemüse in Kreisen darauf verteilen, beginnend mit der Zwiebel in der Mitte, gefolgt von Spinat, Mais, Kirschtomaten und Tomatenscheiben.
- 
7. Die Pizza erneut in den Ofen schieben und weitere 10 Min. backen, bis der Käse geschmolzen ist. Die Pizza aus dem Ofen holen, etwa 5 Min. abkühlen lassen, halbieren und auf zwei Tellern anrichten.