

Blumenkohl-Pizza

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Rapsöl
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1 Blumenkohl
- 300 g Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 250 g Mozzarella
- 200 g Gouda (gerieben)
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz, Pfeffer, evtl. Prise Zucker



Zubereitung:

- 1.** Für die Tomatensoße die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel sowie den Knoblauch darin etwa 5 Minuten glasig dünsten. Die stückigen Tomaten hinzufügen, aufkochen lassen und unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Oregano kräftig abschmecken.
- 2.** Den Blumenkohl putzen, in große Röschen schneiden und gründlich waschen. In kochendem Salzwasser etwa 4 Minuten blanchieren, dann abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
- 3.** Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden & Ofen vorheizen (Umluft: 200 °C)
- 4.** Für die Pizzaböden den Blumenkohl grob raspeln. Dann mit Gouda vermengen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und die Blumenkohl-Gouda-Masse halbieren. Auf den Blechen zu je einem runden Pizzaboden (ca. 30 cm Durchmesser) dünn verstreichen. Die Böden nacheinander im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten vorbacken.
- 5.** Auf dem ersten Boden die Hälfte der Tomatensoße, die Tomatenscheiben, Lauchzwiebeln und Mozzarella verteilen. Im heißen Ofen ca. 12 Minuten fertig backen. Den zweiten Boden in der Zwischenzeit ebenso belegen und ebenfalls fertig backen.