



Blumenkohlpizza Mozzarella-Tomate

2 Portionen

Zutaten:

200 g Blumenkohl

1 Ei

30 g Käse, gerieben, 30 % Fett

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

70 g Tomaten, passiert

1 TL Pizzagewürz

2 Tomaten

1 Kugel Mozzarella light, 20 % Fett

1 EL Basilikum, frisch

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Sehr gut abtropfen lassen, am besten mit etwas Küchenpapier trocken tupfen. Die Blumenkohlröschen in einem Multimixer fein hacken. Mit dem Ei und dem Käse gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Zwei runde Pizzen daraus formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (200 °C) ca. 10 Minuten backen. Dann das Backblech herausnehmen und die Pizza mithilfe eines großen Pfannenwenders wenden.

3. In der Zwischenzeit die passierten Tomaten mit Pizzagewürz und Salz + Pfeffer würzen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden.

4. Die Tomatensoße auf die Pizza streichen. Mit Tomaten und Mozzarella belegen. Die Pizza wieder in den Ofen schieben und für weitere 7 – 10 Minuten backen. Herausnehmen und mit Basilikum bestreuen, dann noch einmal für 1 Minuten in den Backofen geben.