

Pizzaschnitten mit Blumenkohl

Rezept von Meta Hildebrand



Pizzaschnitten mit Blumenkohl

Für 4 Personen als Vorspeise

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Genussfertig: in ca. 40-50 Stunden

Cakeform 22 cm

Pro Blüemli:

17 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiss, 11 g Fett; 202 kcal

Zutaten:

- 600 g Blumenkohl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Eier
- 60 g geschrotete Leinsamen
- 1 Esslöffel Kräuter der Provence
- Salz und Pfeffer
- 100 g Pelati
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Honig (10 g)
- 1 Zweig Oregano
- 3–4 Cherrytomaten
- 2–3 Champignons
- 5 rote Zwiebelringe
- 20 g Reibkäse
- 2 Zweige Basilikum, gezupft

Zubereitung:

1. Blumenkohl waschen, rüsten und fein hacken, dann im Salzwasser 5 Minuten köcheln lassen, durch ein feines Sieb abschütten und auskühlen lassen. Vor der Weiterverarbeitung mit einem Spachtel das gesamte Wasser herausdrücken.
2. Knoblauch schälen, fein hacken und zusammen mit den Eiern, Leinsamen und Kräutern der Provence in einer grossen Schüssel vermischen. Blumenkohl untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine 22 cm lange Cakeform mit Backpapier auslegen, die Blumenkohlmasse hineingeben und glatt streichen. Im Ofen bei 180 °C Umluft für ca. 40 Minuten backen.
3. Für die Tomatensauce die Pelati in einem Topf erhitzen, Oregano waschen, trocken tupfen und klein hacken. Zu den Tomaten geben und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas köcheln lassen, damit die Sauce eine schöne Konsistenz erhält. Cherrytomaten waschen und halbieren, Champignons in Scheiben schneiden.
4. BlumenkohlpiZZaschnitte aus dem Ofen nehmen und aus der Cakeform stürzen. Die Tomatensauce gleichmässig darauf verteilen, mit Champignons, Zwiebelringen und Käse belegen. Ofen auf 200 °C Umluft einstellen und für 10 Minuten fertig backen, bis der Käse schön geschmolzen ist. Nach dem Backen mit Basilikum ausdekorieren.

Rezept von Meta Hildebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.