

PIZZA MIT BLUMENKOHLBODEN – lowcarb

written by Karin Knorr | 28. Januar 2021



Schon lange wollte ich eine Pizza mit einem Blumenkohl-Boden backen. Als ich einkaufen war, lachte mich so ein Exemplar (Blumenkohl) an. Alle anderen Zutaten sind aus meinen Vorräten. Wenn ihr schauen wollt, wie meine Pizza geworden ist, dann seht euch gern mein Video an.

Zutaten für den Boden:

- 500 g Blumenkohl
- 4 EL Leinsamen
- 100 g Mandelmehl
- Salz

Zutaten für den Belag:

- 150 g Pizzatomen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 12 Kirschtomen
- 8 Oliven
- 50 g Parmesan
- Salz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung:

Als erstes den Blumenkohl mit der Küchenmaschine oder einer Reibe zerkleinern. Diese Blumenkohlraspeln in kochendes Salzwasser geben und etwa 10 Minuten weich kochen. Dann das Wasser abschütten (eventuell aufheben für einen Eintopf) und den Blumenkohl abkühlen lassen. Wenn ihr eine Presse habt, den Blumenkohl richtig fein pressen. In der Zwischenzeit weicht ihr den Leinsamen im Wasser ein (1:2), schneidet Tomaten, Oliven und Zwiebeln sowie reibt den Käse. Die Pizzatomaten werden mit den Gewürzen, Kräutern und Knoblauch abgeschmeckt.

Ist der Blumenkohl abgekühlt, wird er mit Leinsamen, Mandelmehl und Gewürzen eurer Wahl vermengt und auf ein mit Backpapier belegtes Blech gestrichen. Nun kommt der Boden für 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen (200 Grad O/U-Hitze). Danach wird der Boden mit den Zutaten eurer Wahl belegt und kommt noch einmal für etwa 10 Minuten in den Ofen. Wenn der Käse eine schöne Farbe hat, ist auch eure Pizza fertig.

Ich war positiv überrascht. Ist eine leckere Alternative zur Pizza mit Mehl.

Tipps: Beim nächsten Mal werde ich im Teig ein wenig Käse verwenden, damit der Teig knuspriger wird. Ich könnte mir auch vorstellen, zusätzlich ein Ei statt Käse unter den Teig zu heben. Ich werde euch hier berichten, wie es beim 2. Mal geworden ist. Auch bei dem Belag könnt ihr experimentieren. Nehmt Thunfisch und Zwiebel. Achtet darauf, dass der Belag nicht zu feucht ist.

Gesundheitstipps: Der Blumenkohl ist ein richtiges „Gesundgemüse“. Er hat wenige Kohlenhydrate, Eiweiße und nahezu kein Fett. Dafür ist er reich an Ballaststoffen, die unseren Darm unterstützen. Er bietet zudem viele Vitamine und Mineralstoffe. Hierzu gehören die B-Vitamine, C, und K sowie Calcium, Magnesium, Phosphor und Kalium. Die Senföle im Blumenkohl hemmen das Wachstum von Tumorzellen und können somit vorbeugend gegen Krebs wirken.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Brokkoli-Süppchen](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und freue mich auf eure Kommentare.

Bleibt gesund,

eure Karin