

BROKKOLI-BLUMENKOHLPIZZA MIT BUNTEM BELAG



ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DIE PIZZA

- 600 g Blumenkohl
- 600 g Brokkoli
- 3 Eier
- 150 g geriebener Parmesan
- Salz und Pfeffer
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Mais (Dose)
- 2 Tomaten
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 250 g Champignons
- 180 g passierte Tomaten
- 2 TL getrockneter Oregano
- 1 Prise Zucker
- 100 g geriebener Gouda

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 68 kcal
- 5 g Eiweiß
- 4 g Fett
- 5 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 1 Stunde

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blumenkohl und Brokkoli waschen. In einem Multizerkleinerer oder auf einem Küchenhobel fein zerkleinern. Die Masse auf ein sauberes Geschirrtuch geben und gut ausdrücken.
2. Eier und Parmesan mit Salz und Pfeffer vermengen und anschließend zur ausgedrückten Gemüsemischung geben. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und zu einem flachen Pizzaboden verteilen. Auf der 2. Schiene von unten etwa 15 Minuten vorbacken.
3. Inzwischen die Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Mais abgießen und gut abtropfen lassen. Übriges Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Passierte Tomaten mit Oregano, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße auf den vorgebackenen Boden streichen. Die Pizza mit Zwiebel, Mais, Tomaten, Paprika und Champignons belegen. Die Pizza mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem geriebenen Gouda bestreuen und weitere 10 - 15 Minuten backen.
5. Pizza aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Dann in Stücke schneiden und servieren.



REISER RÄT

Breiten Sie die Gemüsemischung zum Ausdrücken gleichmäßig auf dem Küchentuch aus und rollen sie dieses ein wie eine Roulade.

