



Special Low Carb: Blumenkohlreis-Pizza

mit pikanter Tomatensauce, Oliven & Basilikum



ca. 50min



2 Personen

Ein Pizzateig muss gar nicht immer mit Mehl und Hefe sein. Heute bereitest du ihn stattdessen mit Blumenkohlreis und geriebenem Käse zu. Vor dem Backen belegst du deinen Low-Carb-Teig mit einer würzigen Sauce aus passierten Tomaten und Peperoni, Zwiebeln und Oliven. Mit Basilikum garniert und einem feinen Spinatsalat als Beilage kannst du bei diesem italienischen Klassiker nichts falsch machen. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 400g Blumenkohlreis
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 Peperoni
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 200g passierte Tomaten
- 1 Tomate
- 1 Packung schwarze Oliven
- 100g junger Gouda, gerieben ⁷
- 50g Babyspinat
- 10g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- Kartoffelstampfer
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Nach Belieben können auch mehr Peperoni, Zwiebeln oder Oliven verwendet werden.

Allergene

Eier (3), Milch (7), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion



1. Blumenkohlreis kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Blumenkohlreis** in das kochende Wasser geben und ca. 5Min. kochen. Den **Hartkäse** reiben. Den **Blumenkohl** in ein feines Sieb abgießen und kalt abschrecken, dann über einer Schüssel in ein sauberes Küchentuch geben und die überschüssige Flüssigkeit auspressen.



4. Sauce vorbereiten

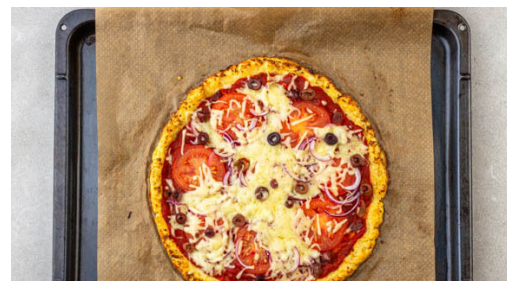
Die **geschälte Zwiebelhälfte** halbieren und **eine Hälfte** würfeln, die **andere Hälfte** in dünne Streifen schneiden. Die **Peperoni** und die **Zwiebelwürfel** in einem kleinen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 3Min. weich braten. Die **Gewürzmischung** zugeben und ca. 30Sek. mitbraten. Mit 1TL Essig ablöschen, die **passierten Tomaten** einrühren und ca. 5Min. köcheln lassen.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



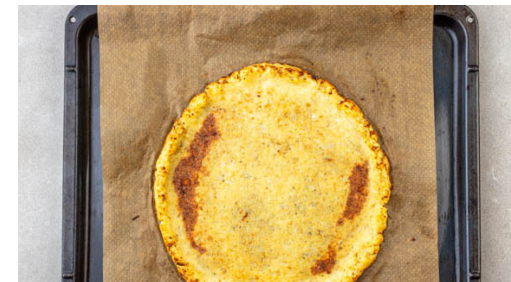
2. Teig vorbereiten

Den **Blumenkohlreis** wieder in den Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Dann mit dem **Hartkäse**, 1 Ei, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer hinzugeben und zu einem **Teig** vermengen.



5. Pizza backen

Die **Tomate** in dünne Scheiben schneiden. Den **Teig** mit der **Sauce** bestreichen und mit den **Zwiebelstreifen** und den **Tomaten** belegen. Die **½ der Oliven** grob schneiden und darüberstreuen. Mit dem **Gouda** bestreuen, gut mit Salz und Pfeffer würzen und die **Pizza** 5-7Min. im Ofen backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



3. Teig vorbacken

Den **Teig** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und leicht andrücken, damit er zusammenklebt. Den **Teig** ca. 20Min. im Ofen backen, dabei das Blech nach der Hälfte der Backzeit drehen. Den **Teig** ca. 10Min. abkühlen lassen. Inzwischen die **½ der Peperoni** in feine Ringe schneiden. Die **½ der Zwiebel** schälen. Die **übrige Zwiebel** wird nicht verwendet.



6. Salat zubereiten

Den **Spinat** mit 1TL Olivenöl und 1TL Balsamicoessig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pizza** halbieren oder in Stücke schneiden, mit dem **Spinatsalat** anrichten und mit den **Basilikumblättern** garniert servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. #marleyspooning