



Blumenkohlreis-Pizza

mit pikanter Tomatensauce, Oliven & Basilikum



ca. 1h



3-4 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!

- 800g Blumenkohlreis
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,2}
- 1 Peperoni
- 1 rote Zwiebel
- 2 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 400g passierte Tomaten
- 2 Tomaten
- 1 Packung schwarze Oliven
- 200g junger Gouda, gerieben ²
- 100g Babyspinat
- 20g Basilikum

- 2 Eier ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³
- Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf
- mittelgroßer Topf
- Kartoffelstampfer
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 469kcal, Fett 30.9g,
Kohlenhydrate 24.2g, Eiweiß 25.0g



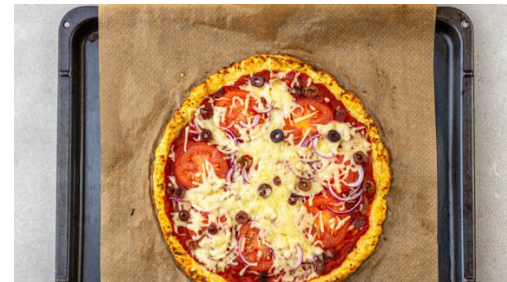
Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Blumenkohlreis** in das kochende Wasser geben und ca. 5Min. kochen. Den **Hartkäse** reiben. Den **Blumenkohl** in ein feines Sieb abgießen und kalt abschrecken, dann über einer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



Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** würfeln, die **andere Hälfte** in dünne Streifen schneiden. Die **Peperoni** und die **Zwiebelwürfel** in einem mittleren Topf mit 1½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 3Min. weich braten. Die **Gewürzmischung** zugeben und ca. 30Sek. mitbraten. Mit 2TL Essig ablöschen, die **passierten Tomaten** einrühren und ca. 5Min. köcheln lassen.



Den **Blumenkohlreis** wieder in den Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Dann mit dem **Hartkäse**, 2 Eiern, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer hinzugeben und zu einem **Teig** vermengen.



Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. Die **Teige** mit der **Sauce** bestreichen und mit den **Zwiebelstreifen** und den **Tomaten** belegen. Die **Oliven** grob schneiden und darüberstreuen. Mit dem **Gouda** bestreuen, gut mit Salz und Pfeffer würzen und die **Pizzen** 6–8Min. im Ofen backen, bis der **Käse** geschmolzen ist. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



Den **Teig** auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen, pizzaförmig glatt streichen und dabei leicht andrücken, damit er zusammenklebt. Im Ofen ca. 20Min. im Ofen backen, dabei die Bleche nach der Hälfte der Backzeit drehen und die Position der Bleche tauschen. Die **Teige** ca. 10Min. abkühlen lassen. Inzwischen die **Peperoni** in feine Ringe schneiden.



Den **Spinat** mit 2TL Olivenöl und 2TL Balsamicoessig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pizzen** 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**