



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



4. Sauce vorbereiten

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



5. Pizzen backen

3. Teige vorbacken

6. Salat zubereiten

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.