Pizzaboden mit Blumenkohl

RAWKUS - fotolia

emuck - fotolia

Für den Boden:
(ausreichend für ein rechteckiges Blech oder 2 runde Formen 26 oder 28 cm Durchmesser)

- ca. 550 g Blumenkohl
- 4 Eier Größe M
- 80 g Kokosmehl (wahlweise auch Kokosraspel in der Küchenmaschine gemahlen) oder anderes verträgliches Mehl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 Teelöffel Oregano
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz nach Geschmack

Grundlage für den Belag:
- ca. 120 g passierte Tomaten,
- 2 Teelöffel Oregano,
- 1 Teelöffel Thymian, Salz, Pfeffer

Belag: Nach Belieben Ananas, Birnen, Pfirsich, Hackfleisch, Kochschinken, Salami, Pilze, getrocknete Tomaten, Lauch, Lauchzwiebel, Paprika, Zucchini, Zwiebel, Cashewkerne, Mandeln, Pinienkerne, Käse… je nach Verträglichkeit verwenden.

Zubereitung: Für den Boden Blumenkohl waschen, die Röschen gut abtrocknen, in der Küchenmaschine grob zerkleinern (sollte ca. Reiskorngröße haben). Die Blumenkohlmasse auf Backpapier geben und bei 180 Grad ca. 10 Minuten trocknen lassen, dann kurz abkühlen. Die Eier, das Kokosmehl, die Mandeln und die Gewürze mit der Blumenkohlmasse gut vermischen. Den ganzen Teig (oder für ein rundes Blech nur die Hälfte) auf ein mit Olivenöl bepinseltes Backpapier geben. Etwa 20 Minuten bei 200 Grad backen, der Boden sollte jetzt leicht braun sein. Je dünner der Boden – umso knuspriger!

Für den Belag die passierten Tomaten und die Gewürze mischen und auf den Boden geben. Sollen für den Belag Hackfleisch oder rohes Gemüse verwendet werden, dies vorab erhitzen.

Nach Belieben belegen, z.B. Ananas und Schinken, Hackfleisch mit Lauch oder Zucchini und Käse oder Paprika, Zwiebel und Käse, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Noch einmal für 8 bis 10 Minuten bei 180 Grad in den Ofen geben. Vor dem Servieren mit Pinienkernen und/oder Lauchzwiebeln oder sonstigem garnieren. Den zweiten Teig kann man roh am nächsten Tag backen und belegen oder für 1–2 Tage im Kühlschrank aufbewahren und dann backen.

Andrey Kuzmin - fotolia

Pizzafotos: Helmut Lieth