

Blumenkohlpizza



ZUBEREITUNG

Für die Tomatensauce

Zunächst schneiden Sie die Zwiebel und Knoblauch in kleine Stücke und dünsten diese in Olivenöl an.

Fügen Sie dann die Tomaten, Oregano, Salz und Agavendicksaft hinzu und lassen Sie alles gut einkochen. Ab und an umrühren. Desto weniger Flüssigkeit Sie am Ende übrig haben, desto intensiver im Geschmack ist die Tomatensauce.

Für den Blumenkohlboden

Raspeln Sie den Blumenkohl von Hand oder mit der Küchenmaschine fein. Anschliessend rösten Sie den Blumenkohl in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze und rühren dabei ab und an um. Geben Sie den Blumenkohl in eine Schüssel und lassen Sie ihn abkühlen. In der Zwischenzeit vermengen Sie die Leinsamen mit dem Wasser und verquirlen alles gut. Lassen Sie die Mischung 5 Min quellen. Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor.

ZUTATEN

Für die Tomatensauce

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

4 Tomaten (Pelati)

Dosen

1 EL Agavendicksaft

1 EL Olivenöl

2 TL Oregano

1 TL Salz

Für den Blumenkohlboden

für 26cm Durchmesser

400 g Blumenkohlröschen

2 EL Leinsamen,
geschrotet und
80 ml Wasser

75 g Kichererbsenmehl

50 g Kartoffelmehl

½ TL Salz

Dauer:

Ca. 60 min

Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk

Geben Sie nun die Leinsamen, das Kichererbsenmehl, das Kartoffelmehl und Salz zum Blumenkohl und verkneten Sie alles zu einem homogenen Teig. Sollte dieser zu feucht sein, ergänzen Sie 1-2 EL Kartoffelmehl.

Geben Sie den Teig in eine mit Backpapier ausgekleidete runde Kuchenform von ca. 26 cm Durchmesser und backen Sie den Pizzaboden ca. 25 Min vor.

Im Anschluss nehmen Sie den Boden aus dem Ofen, heizen den Ofen auf 200°C auf, belegen und würzen Sie die Pizza nach Belieben und backen die Pizza weitere 7-10 Min fertig.

Pizza beliebig mit Olivenöl und Kräutern bestreuen und geniessen!

Für den Belag

2 Paprika

2 Zucchini

2 gelbe Paprika

12 Cherrytomaten

Grüne Oliven

Frischer Basilikum

Oregano

3 Büffelmozerella oder vegane Mozerella aus Reis

Dauer:

Ca. 60 min

Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk
