

## Low-Carb-Pizza mit Tomaten, Oliven und Rucola

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

45  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Pizzen

#### Für den Teig:

1 kg Blumenkohl  
1 Ei  
200 g Gouda (gerieben)

#### Für die Sauce:

280 g gestückelte Tomaten (aus der Dose)  
1 Knoblauchzehe  
1 Teelöffel Zucker  
1/2 Teelöffel Oregano  
Salz, Pfeffer

#### Für den Belag:

2 Tomaten  
1 gelbe Paprika  
8 schwarze Oliven  
60 g Rucola

Ganz schön vielseitig, so ein Blumenkohl, der bei dieser leichten Low-Carb-Pizza den klassischen Hefeteig ausbootet und zusammen mit geriebenem Gouda einen super leckeren Pizzaboden hermacht. Einfach noch eine leckere Tomatensauce und ein paar frische Toppings drauf und genießen.

- 1 -

Backofen auf 180 °C vorheizen.

- 2 -

Blumenkohl waschen und grob zerkleinern. In einem großen Topf mit Salzwasser etwa 5-8 Minuten kochen. Anschließend abgießen und zusammen mit Gouda und einem Ei in einer Schüssel pürieren.

- 3 -

Die Hälfte der Masse auf einem Backblech mit Backpapier zu einem runden, etwa 0,5 cm dicken Fladen verstreichen. Die übrige Masse auf einem zweiten Backblech genauso verarbeiten. Blumenkohlböden ca. 20 Minuten im Ofen backen.

- 4 -

In der Zwischenzeit Zutaten für die Tomatensauce in einem Topf erhitzen und bei niedriger Temperatur ziehen lassen. Tomaten und Paprika in Scheiben schneiden.

- 5 -

Blumenkohlfladen aus dem Ofen nehmen und mit Tomatensauce bestreichen. Dabei etwa 2 cm Rand aussparen. Mit Tomaten, Paprika und Oliven gleichmäßig belegen. Nochmals 20 Minuten im Ofen backen. Pizzen herausnehmen mit frischem Rucola belegen, in Stücke schneiden und servieren.