

## Paleo-Pizza mit Süßkartoffel, Grünkohl und karamellisierten Zwiebeln

VORBEREITEN

110  
Min.

ZUBEREITEN

60  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 1 Pizza

#### Für den Teig

80 g Mandelmehl  
100 g Tapioka- oder Kartoffelstärke  
1 Eiweiß  
1 Esslöffel Olivenöl  
1 1/2 Teelöffel Apfelessig  
1 Esslöffel Honig  
1 Esslöffel Hefe  
1 Teelöffel Meersalz  
60 ml Wasser (lauwarm)

#### Für den Belag

1 Süßkartoffel  
1 Zwiebel  
60 g Grünkohl  
100 g Fontina (oder ein anderer würziger Hartkäse)  
3 Esslöffel Sahne  
1 Esslöffel frischer Salbei (gehackt)  
1 Esslöffel Olivenöl  
Salz, Pfeffer

- 1 -

Für den Pizzateig in einer Schüssel Honig, Hefe und

Wasser vermengen und etwa 5 Minuten stehen lassen, bis die Mischung leicht schäumt. In einer großen Schüssel Mandelmehl, Stärke und Salz vermischen. Olivenöl, Apfelessig und Eiweiß dazugeben und mit etwas Mehl verrühren. Wasser-Hefe- Mix nach und nach in den Teig einarbeiten.

- 2 -

Der Teig sollte klebriger und nicht so kompakt wie gewöhnlicher Pizzateig wirken. Schüssel mit Folie abdecken und bei Zimmertemperatur etwa 1 1/2 Stunden gehen lassen.

- 3 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Süßkartoffel mehrfach mit eine Gabel einstechen und im Ofen etwa 45 Minuten backen, bis sie weich ist.

- 4 -

In der Zwischenzeit Zwiebel halbieren und in schmale Halbmonde schneiden. Öl in einer Pfanne bei geringer Stufe erhitzen und Zwiebeln darin ca. 30 Minuten garen. Grünkohl in feine Streifen schneiden. Zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und braten, bis er leicht zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 5 -

Schale der Süßkartoffel entfernen, in einer Schüssel mit einem Kartoffelstampfer fein pürieren. Salbei hacken und zusammen mit der Sahne zum Süßkartoffelpüree dazugeben. Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 6 -

Pizzateig auf einem Backblech mit Backpapier zu einem runden Boden formen und bei 250 °C etwa 6-8 Minuten im Backofen backen. Anschließend aus dem Ofen

## Paleo-Pizza mit Süßkartoffel, Grünkohl und karamellisierten Zwiebeln

nehmen. Süßkartoffelpüree gleichmäßig auf dem Pizzaboden verstreichen. Mit Käse und Grünkohl-Zwiebel-Mix belegen und weitere 3-4 Minuten im Ofen backen, bis der Käse geschmolzen ist.