

Paleo Pizza Parma mit Blumenkohlboden

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Blech

1 Blumenkohl
4 Eier
4 Esslöffel Kokosmehl
1 Teelöffel Thymian
2 Teelöffel Oreganopulver
250 ml passierte Tomaten
2 Esslöffel Olivenöl
1 Prise(n) Salz
1 Bund frischer Rucola
8 Scheiben Parmaschinken
50 g Pinienkerne
4 getrocknete Tomaten

Besonderes Zubehör

Food Processor

Manchmal hat man dann doch Bock auf Pizza. Aber das ist ja auch kein Problem, wenn man sich diese leckere Paleo Pizza zaubert. Und dank dem Pizza Boden aus Blumenkohl ist das Ganze auch noch richtig gesund. Wir haben mal eine „Paleo Pizza Parma“ kreiert.

- 1 -

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

- 2 -

Blumenkohl waschen, Blätter und Strunk entfernen. Die Röschen grob abtrennen und in einer Küchenmaschine bis zur „Reiskorn-Größe“ zerkleinern (Vorsicht: die Küchenmaschine dabei maximal zur Hälfte füllen). Den Blumenkohlreis zusammen mit den Eiern, dem Kokosmehl, 1 TL Oregano und etwas Salz gut vermengen.

- 3 -

Ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit 1 EL Olivenöl bestreichen. Die Blumenkohlmasse darauf gleichmäßig verteilen. Je dünner der Boden, desto knuspriger! Anschließend den Rand mit dem restlichen Olivenöl bestreichen und den Blumenkohlboden etwa 15–20 Minuten im Ofen backen, bis er leicht gebräunt ist.

- 4 -

Für den Belag die passierten Tomaten mit Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer vermischen. Die Tomatensauce auf dem Pizzaboden gleichmäßig verteilen.

- 5 -

Die Pizza wieder in den Ofen schieben und weitere 3-5 Minuten backen.

- 6 -

Anschließend herausnehmen und zum Servieren mit dem Rucola, getrockneten Tomaten, Schinken und Pinienkernen belegen