Pizza mit Blumenkohlboden (ohne Mehl/ low carb)



Zurzeit begegnen mir im Netz vermehrt low carb-Rezepte, die eiweißreich und kohlenhydratarm sind. Viele Leute scheinen bei ihrer Ernährung die Kohlenhydrate zu reduzieren und die Rezepte für diesen Trend sind zahllos und mitunter sehr kreativ.
Sicher ist es nicht verkehrt, ab und zu mal Kohlenhydrate wegzulassen oder zu reduzieren, vor allem, wenn man wie beim Pizzaboden Weißmehl durch Gemüse ersetzen kann, das zudem kaum Kalorien hat.
Ich fand diese Idee schon lange spannend und konnte mir nicht wirklich vorstellen, wie das funktioniert und vor allem auch schmeckt. Also musste ich es ausprobieren!
Da mein Naschkater Pizza liebt, war ich zuversichtlich, dass ich ihm auch eine andere Variante schmackhaft machen kann und so garte ich morgens den frischen Blumenkohl vom Markt, um nach dem Sport-Date mit einer Freundin den „Teig“ zuzubereiten.
Natürlich macht der Blumenkohlboden auch ein bisschen Arbeit, aber auf keinen Fall mehr als ein gewöhnlicher Pizzateig, der ja erstmal eine Stunde gehen und dann noch geknetet werden muss. Ich fand diese Art der Pizza jedenfalls recht einfach zu machen und geschmacklich überraschend lecker! Beim Rezept habe ich mich an anderen Rezepten orientiert und dann meinen eigenen Teig versucht. Der Teig wird tatsächlich so fest, dass man die Stücke einzeln mit der Hand essen kann und schmeckt nicht mehr wirklich nach Blumenkohl.
Diese Pizza ist auf jeden Fall eine tolle Möglichkeit, Mehl auszutauschen und mehr Gemüse zu sich zu nehmen.

Pizza mit Blumenkohlboden (ohne Mehl/ low carb)



Pizza mit Blumenkohlboden (ohne Mehl/ low carb)

Für 1 große Pizza:
1 kl. bis mittelgr. Blumenkohl
2 kleine Eier
100 g geriebener Käse (z.B. mittelalter Gouda)
Pfeffer, frisch gemahlen
2 große Prisen Salz
3 EL Tomatenmark
1 TL Harissapaste
einige EL Wasser zum Anrühren
Getrocknetes Basilikum/Oregano/Rosmarin
Salz, Pfeffer
2 Handvoll geriebener Käse
Beläge nach Belieben, z.B. Zucchini, Pilze, Paprika, …

Den Blumenkohl waschen, gut abtropfen lassen und in einem Dämpfeinsatz garen. Dann das Dämpfwasser abgießen, den Blumenkohl pürieren und im heißen Topf noch etwas ausdampfen lassen, so dass die Masse recht trocken ist.
Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
Mit Pfeffer würzen, den Käse unterrühren und eventuell salzen. Dann die Eier untermischen.
Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen, so dass ein glatter, dünner runder Boden entsteht. Den Boden etwa 20 Minuten backen.
In der Zwischenzeit die Beläge vorbereiten und das Tomatenmark mit dem Harissa, den Kräutern und Gewürzen und einigen Esslöffeln Wasser verrühren, so dass eine cremige Paste entsteht, die nicht zu flüssig ist. (Tomatensoße würde den Blumenkohlboden zu sehr aufweichen). Wer mag gibt noch frisch gepressten Knoblauch dazu.
Den Boden samt Blech aus dem Ofen holen, den Backrost daneben legen und den Boden samt Backpapier auf den Rost transferieren. Das Backpapier abnehmen und den Boden bestreichen und belegen.
Im Ofen auf dem Rost fertig backen, bis der Teig schön knusprig und der Käse goldbraun

Pizza mit Blumenkohlboden (ohne Mehl/ low carb)



ist.

Naschkater und ich waren begeistert von dieser für uns neuen Pizza und wir werden sie sicher noch öfter machen.
Habt ihr schon mal low carb- Rezepte ausprobiert oder euch kohlenhydratarm ernährt? Was für spannende Rezepte kennt ihr zu diesem Thema? Ich fände es schön, von euren Erfahrungen zu lesen!
Habt eine genussvolle Restwoche!
Eure Judith



Share on Facebook
0
Share on Pinterest
0
Send email