

Blumenkohl-Pizza

Für 4 Portionen

450 g Blumenkohl	3 EL Leinsamen	0,5 Knoblauchzehe
60 g Mandelmehl	Salz, Pfeffer	0,5 TL Oregano
1 kl. Zucchini	8 Kirschtomaten	1 rote Zwiebel
200 ml passierte Tomaten	150 g Mozzarella	2 EL Kapern
3 EL schwarze Oliven	1 EL Olivenöl	2 Zweige Basilikum

Blumenkohl in der Küchenmaschine oder im Universalzerkleinerer zu feinen Krümeln verarbeiten.

Blumenkohlkrümel in kochendem Salzwasser 5-8 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Leinsamen mit 6 EL Wasser vermischen und 10 Minuten quellen lassen.

Blumenkohl abgießen, in ein sauberes Geschirrtuch geben, kräftig auspressen und abkühlen lassen.

Backofen vorheizen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze.

Knoblauch schälen und fein hacken. Den ausgepressten Blumenkohl in eine Schüssel geben und mit der Leinsamen-Mischung, Mandelmehl, Knoblauch, Salz und Oregano vermengen. Die Masse auf ein, mit Backpapier ausgelegtes, Blech verteilen im Backofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen. Wenn möglich, wenden und weitere 5 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Zucchini und Tomaten waschen.

Zucchini in Scheiben schneiden, Tomaten halbieren.

Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Die passierten Tomaten pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mozzarella in Scheiben schneiden.

Nach Backende den Boden herausnehmen, mit der Tomaten-Soße bestreichen und den restlichen Zutaten belegen. Pizza weitere 10 Minuten backen.

Basilikum waschen, trocken schütteln, zupfen und auf der fertigen Pizza verteilen.

NN am 17. Juni 2026