

Blumenkohl-Pizza mit Hühner-Brust und Rucola

1 mittelgroßer Blumenkohl	1 Ei	Salz, Pfeffer
300 g Hühnerbrust	Olivenöl	1 Tasse Tomatensauce
Oregano, Basilikum	Knoblauchpulver	1 Tasse gerieb. Käse
1 Hand Rucola	100 g Cherrytomaten	

Die Hühnerbrust in kleine Stücke schneiden.

Den Blumenkohl waschen und in Röschen teilen.

Die Röschen in einer Küchenmaschine fein raspeln, bis eine reisähnliche Konsistenz entsteht.

Den geriebenen Blumenkohl in einer Schüssel mit einem Ei, Salz und Gewürzen nach Geschmack vermengen, um einen Teig zu formen.

Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.

Den Blumenkohlteig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verteilen.

Zu einem runden Pizzaboden formen.

Den Boden im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen, bis er goldbraun und knusprig ist.

In der Zwischenzeit das Hähnchen in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, bis es durchgegart ist.

Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen nach Geschmack würzen.

Den gebackenen Blumenkohl-Pizzaboden aus dem Ofen nehmen und mit der Tomatensauce bestreichen.

Das angebratene Hühnchen gleichmäßig auf der Pizza verteilen und mit geriebenem Käse bestreuen.

Die Pizza erneut in den Ofen geben.

Low Carb Pizza weitere 10-15 Minuten backen bis der Käse geschmolzen und leicht goldbraun ist.

Mit Rucola und Tomaten garnieren.

Mit Olivenöl beträufeln und mit frischem Pfeffer würzen.

Die Blumenkohl-Pizza in Stücke schneiden und sofort servieren.

Verwende frische Zutaten für das Topping, um die Aromen zu intensivieren.

Experimentiere mit verschiedenen Käsesorten, um den Geschmack zu variieren.

Beim Backen des Blumenkohlbodens achte darauf, dass er gut getrocknet und knusprig ist.

NN am 29. Januar 2024