

Blumenkohlpizza mit Birnen und Schinken

Wer hätte das gedacht: Aus Blumenkohl, Käse und Ei wird im Handumdrehen der Boden für eine leckere Pizza. Und die ist nicht nur Low Carb, sondern – weil sie kein Mehl enthält – auch glutenfrei. Zwei Fliegen mit einer Klappe also – und schmecken tut sie auch, wetten?!



Die Angaben für alle Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für jeweils 4 Personen.

Zutaten für den Boden:

- 1 Blumenkohl
- 100 g Emmentaler, gerieben
- 1 Ei
- 10 Blätter frisches Basilikum
- Salz

Zutaten für den Belag:

- 200 g Schmand
- Salz
- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Emmentaler, gerieben
- 2 Birnen

- 100 g Rohschinken
- 100 g Rucola
- 10 Blätter frisches Basilikum

Zubereitung:

- **Arbeitszeit:** 20 Min.
- **Backzeit:** ca. 30 Min.

- Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Den Strunk des Blumenkohls herausschneiden und die Röschen mit einer Küchenmaschine häckseln oder mit einer Reibe fein raspeln. Anschließend den zerkleinerten Blumenkohl in ein Küchentuch geben und die Flüssigkeit herauspressen.
- Den zerkleinerten Blumenkohl in eine Schüssel geben. Das Basilikum klein hacken und zusammen mit dem Ei, Emmentaler und Salz hinzufügen. Den Blumenkohlteig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech flach ausstreichen.
- Den Boden für 12 Minuten im Ofen vorbacken.

Belag:

- Schmand mit Salz und Pfeffer würzen, den Knoblauch hacken und dazugeben. Den gewürzten Schmand auf dem vorgebackenen Blumenkohlboden verteilen.
- Anschließend den geriebenen Emmentaler auf dem Pizzaboden verteilen. Die Birnen in Scheiben und den Schinken in Streifen oder Würfel schneiden. Beides gleichmäßig auf der Pizza verteilen. Die Pizza für ca. 15 Minuten backen.
- Nach dem Backen den Rucola und die Basilikumblätter auf der Pizza verteilen, in Stücke schneiden und servieren.