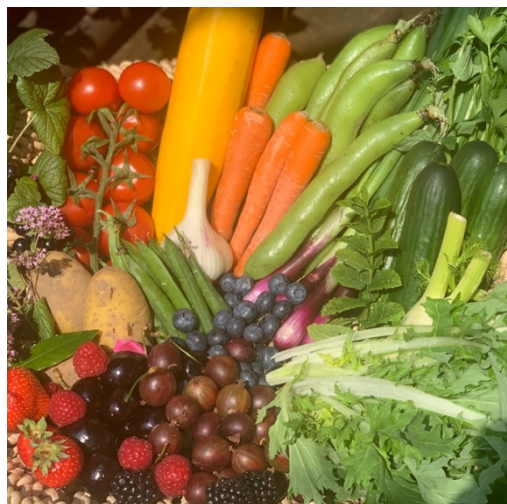


Sommer-Rezept



Blumenkohl-Pizza

für 4 Personen, Hauptgericht, vegetarisch, Zubereitungszeit 40 Min. plus 25 Min. Backzeit



Zutaten:

- 700 g Blumenkohl
- 4 Eier
- 200 g Käse z.B. Gouda oder Edamer, geraspelt
- 1 Zehe Knoblauch
- italienische Kräuter
- Jodsalz und Pfeffer

Für den Belag:

nach Wunsch: Gemüse der Saison z.B. Tomaten, Zucchini, Zwiebel, Frühlingszwiebeln, Paprika, Käse, z.B. Mozzarella (geraspelt), Oliven

Zubereitung:

Den Blumenkohl mit der Reibe oder dem Mixer fein zerkleinern. Er sollte Grieß ähneln. Den Blumenkohl-Grieß etwa 8-10 Minuten in wenig kochendem Salzwasser garen. Danach abgießen und gut abtropfen lassen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Den Knoblauch hacken, den Käse raspeln. Ei, Käse, Blumenkohl, Knoblauch, Gewürze und Salz mischen. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und etwa 15 Minuten vorbacken. Das Blech aus dem Ofen holen und die Backofentemperatur auf 220 °C erhöhen. Die Pizza nach Belieben belegen, 1-2 Handvoll Reibekäse darüber geben und nochmals 10 Minuten backen, bis der Käse verlaufen ist.

Tipps:

Normalerweise wird auf einen Pizzateig eine Tomatensauce gestrichen und darauf dann der Belag gelegt. Eigene Erfahrungen zeigten, dass der Teig ohne Tomatensauce knuspriger wird.

Varianten:

Statt Blumenkohl kann auch Brokkoli verwendet werden. In den Teig kommen noch gemahlene Mandeln und Haferflocken (feine) sowie getrockneter Oregano. Der Belag kann beliebig ausgewählt werden.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.

*Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss – Aktionswoche „Regional essen! Mach mit!“ 2026
Juli 2026*