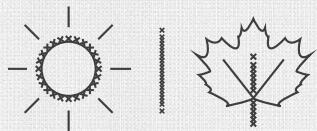


Low Carb-Pizza mit Karfiolboden



Sei amol a'gmiasig!

G'MIASIGES REZEPT VON BETTINA LEITNER
PH Steiermark – Berufsbildung

ZUBEREITUNG
30 min

Zutaten

FÜR 1 BLECH

- 400 g Karfiol
- 2 Eier
- 150 g würziger Hartkäse
- jodiertes Salz,
frisch gemahlener Pfeffer
- 125 g Sauerrahm
- 2 Stk. Jungzwiebel
- 1 rote Paprika
- 150 g Champignons
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Oregano
- 50 g Rucola
- 1 EL Leindotteröl

Zubereitung

- 1 Den Ofen auf 180° Ober-/Unterhitze vorheizen.
Beim Karfiol die Blätter entfernen, waschen und mit einer Vierkantreibe fein raspeln (das Ergebnis sollte aussehen wie Reiskörner).
- 2 Käse reiben. Karfiolkörner mit Eier, Käse, Salz und Pfeffer vermengen. Backblech mit Backpapier auslegen und den Pizzateig darauf verteilen. Für etwa 20 Minuten backen.
- 3 Gemüse für den Belag waschen und schneiden:
Jungzwiebel in feine Ringe, Champignons blättrig, Paprika in Würfel. Champignons in einer Pfanne mit Rapsöl anrösten.
- 4 Den vorgebackenen Pizzaboden aus dem Ofen nehmen, mit Sauerrahm bestreichen und mit dem Gemüse (außer Rucola) belegen. Mit Oregano bestreuen und für weitere 10 Minuten backen.
- 5 Fertige Pizza mit Rucola bestreuen und mit Leindotteröl beträufeln.