



# REZEPTE AUS DER KOCHGRUPPE

## Blumenkohlpizza

### Zutaten Boden:

- 1 Blumenkohl
- 3 Eier
- 150 g Gouda
- 1 EL Flohsamenschalen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL. italienische Kräuter

### Zutaten Belag:

- 4 EL Tomatenmark
- 200g Cherrytomaten
- Wahlweise: Zucchini, Champignons,**
- Paprika, Gemüsezwiebeln...**
- 200 g Mozzarella
- Pfeffer, Salz, Kräuter



- Den Blumenkohl mit einer Reibe oder einem Mixer fein reiben. Er sollte grießähnliche Konsistenz haben. In 1 EL Olivenöl andünsten. *Bis er leicht bräunlich ist*
- Den Kohl mit Ei, geriebenem Gouda, der gehackten Knoblauchzehe, den Flohsamenschalen und den Kräutern mischen.
- *Backofen vorheizen 180 Grad*
- Den "Teig" auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen.
- Den Boden bei 180 Grad im Ofen vorbacken. *15 bis 20 Minuten*
- Den Boden mit dem Tomatenmark bestreichen und das zerkleinerte Gemüse darauf verteilen.
- Den Mozzarella auf der Pizza verteilen und erneut bei 180 Grad 10 Minuten backen.

**Guten Appetit!**