2B Vegetarisch

Blumenkohlpizza mit Pesto und Mozzarella

Zubereitungszeit
75 minuten

Portionen
Voor 2 personen

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Brokkoliröschen zusammen mit den Cashewnüssen und dem Parmesankäse in der Küchenmaschine zu feinen Bröseln verarbeiten. Die Mischung in eine Schüssel geben. In der Mitte eine Mulde formen und das Ei hineingeben. Den Oregano hinzufügen und mit den Händen zu einem Teig kneten. Den Blumenkohlteig in ovaler Form auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Darauf achten, dass der Boden mindestens ½ cm dick ist. Den Boden im unteren Bereich des Ofens ca. 30 Minuten fest und goldbraun backen. Den Boden dann mit dem Pesto bestreichen und mit Mozzarella belegen. Die Blumenkohlpizza noch 15 Minuten in der Mitte des Ofens backen. Anschließend mit gemischtem Salat und evtl. frischem Basilikum bestreuen.

Zutaten

- [ ] 1 Kugel Mozzarella light in Stücken
- [ ] 1 Ei
- [ ] 400 g Blumenkohl in Röschen
- [ ] 1 große Handvoll gemischter Salat
- [ ] 75 g Parmesankäse
- [ ] 50 g gesalzene Cashewnüsse
- [ ] 4 EL (frisches) Pesto
- [ ] 1 TL Oregano
- [ ] Optional: frisches Basilikum
- [ ] Extra: Küchenmaschine

Nährwerte pro Person

Energie	**580 kcal**
Kohlenhydrate	**13 g**
Fett	**39 g**
Eiweiß	**41 g**