



## Blumenkohl-Pizza

### Zutaten für 8 Mini-Pizzen

#### Für die Blumenkohl-Pizzaböden

- 1 Blumenkohl (netto ca. 750 g)
- 150 g Kichererbsenmehl
- 5 EL Wasser
- 2 EL Chiasamen
- 2 EL Leinsamen, geschrotet (falls du nur Chia- oder nur Leinsamen zu Hause hast, kannst du auch nur das eine oder andere nehmen; dann 4 EL verwenden)
- 1 EL Kräuter der Provence

## Für die Tomatensauce

- 100 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
- 1 mittelgrosse Tomate - in Stücke schneiden
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Rosmarinzweig - die Nadeln abzupfen

## Für den Belag

- 80 g Mascarpone, vegan (eine vegane, Mascarpone-ähnliche Creme); z. B. Bio-Mandel-Schlagcreme von [Soyana](#)
- ½ Aubergine - waschen und in kleine Würfel schneiden
- 1 Handvoll Rucola - waschen und trockentupfen
- 8 - 10 Champignons (je nach Grösse) - säubern und in kleine Würfel schneiden
- 2 EL Olivenöl, kaltgepresst
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 35 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Stunden 20 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 15 Minuten

Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereitstellen.

Für die Blumenkohl-Pizzen 2 EL Chiasamen und 2 EL geschrotete Leinsamen mit 5 EL Wasser gut verrühren und 10 - 15 Min. quellen lassen.

Den Blumenkohl in einem Mixer auf Couscous-Grösse mixen. Da die Grundmasse gleichmässig sein sollte, mixt man den Blumenkohl nicht auf einmal, sondern nach und nach in kleinen Portionen.

Der wichtigste Schritt: Der Blumenkohl muss anschliessend in ein Küchen- oder Leinentuch gegeben und so fest wie möglich ausgepresst werden; dabei sollte er bis zu 100 ml Flüssigkeit (oder

mehr) verlieren.

Den ausgepressten Blumenkohl in eine Schüssel geben. Die gequollenen Chia- und Leinsamen, das Kichererbsenmehl, die Kräuter der Provence sowie 1 grosse Prise Salz dazugeben und gut vermengen.

Für die Mini-Pizzen den Blumenkohl-Pizzateig mit Hilfe eines Ausstechrings (Ø 8 -10 cm) in 5 mm dicke Rondellen direkt auf das Backblech formen. Du kannst auch einen grösseren Ausstechring (Ø 10 -12 cm) verwenden und daraus vier Böden formen. Natürlich gelingt das Formen auch einfach mit den Händen.

Die Rondellen 15 Min. im Ofen backen, bis der Rand Farbe annimmt.

Zwischenzeitlich für die Tomatensauce alle Zutaten in einen Mixer geben, fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nach 15 Min. Backzeit das Backblech aus dem Ofen nehmen und die kleinen Blumenkohl-Pizzaböden mit der vorbereiteten Tomatensauce bestreichen. Dann mit der Aubergine und den Champignons belegen und kleine Mascarpone-Kleckse darauf verteilen.

Die Mini-Pizzen nochmals für 10 - 12 Min. in den Ofen schieben und fertigbacken.

Die Blumenkohl-Pizzen aus dem Ofen nehmen, mit Rucola belegen, mit Olivenöl beträufeln und geniessen.

**Tipp:** Du kannst anstelle der Mini-Pizzen aus den Zutaten auch eine normal-grosse Pizza zubereiten.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 287 kcal
- Kohlenhydrate: 28 g
- Eiweiss: 6 g
- Fett: 12 g