



Blumenkohl-Pizza mit Schinken und Rucola

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Blumenkohl	1 St.
Emmentaler am Stück	300 g
Eier	2 St.
Rucola	80 g
Oliven, schwarz	60 g
Champignons, weiß	100 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Tomaten, gehackt	200 g
Oregano, getrocknet	0.5 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Schwarzwälder Schinken	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

Backblech mit Backpapier, Sieb, Küchenkrepp, Monsieur Cuisine

1. Backofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Blumenkohl entstrunken, Blätter entfernen und in Röschen brechen. Emmentaler in Stücke schneiden. In den Mixtopf 100 g Emmentaler geben und 8 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Anschließend umfüllen.
2. In den Mixbehälter Blumenkohl, übrigen Emmentaler und Eier geben und 20 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Auf zwei Backbleche mit Backpapier den Blumenkohlteig verstreichen und im Ofen ca. 10 Min. vorbacken. Mixtopf säubern.
3. Inzwischen Rucola waschen. Oliven in einem Sieb abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren und schälen. In den Mixbehälter Zwiebel geben und 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Gehackte Tomaten, Oregano, Salz und Pfeffer zugeben und 10 Sek./Stufe 2 verrühren.
4. Pizzaboden mit Tomatensauce bestreichen und mit Oliven, Pilzen und Käse belegen. Blumenkohlpizza im Ofen ca. 5 Min. backen. Anschließend vorsichtig aus dem Ofen nehmen und Blumenkohl-Pizza mit Schinken und Rucola belegt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	523 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	31 g