



Dem Blumenkohl – oder Karfiol, wie er ja in Österreich heißt – habe ich lange Zeit keine wirkliche Beachtung geschenkt. Meine Erinnerungen daran waren nicht die Besten, denn in meiner Kindheit kam er regelmäßig in einer schweren weißen Soße ertränkt auf den Tisch. Völlig zu Unrecht habe ich den „armen Kerl“ in die Verbannung geschickt, denn es gibt sooo viele tolle Gerichte, die man aus ihm zaubern kann ... und mittlerweile gibt es ihn auch noch in farblicher Vielfalt ☺

### NANA SAGT ...

*Pizza auch mal anders, wie super. Wir brauchen ja nur Ideen damit Leben besser und gesünder geht. Guten Genuss!*

## KARFIOL-PIZZA

### Zutaten für 1 Pizza:

- 400 g Karfiol
- 2 EL gemahlene Mandeln
- 30 g Parmesan
- 30 g Pizzakäse
- 1 Ei
- ½ TL Salz

### Belag nach Geschmack:

- 4 EL pürierte Tomaten
- 1 Kugel Mozzarella, in Scheiben geschnitten
- 1 Handvoll Cocktailtomaten, halbiert
- 1 Handvoll Rucola
- Salz
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

### Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Den rohen Karfiol grob raspeln und mit den übrigen Zutaten zu einer Art „Teig“ verkneten; diesen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und in „Pizzaform“ fest andrücken. Der Teig sollte nicht zu dick sein, sonst wird er nicht gar.

Den Pizzaboden für ca. 20 Minuten im Ofen backen, bis er fest und leicht gebräunt, jedoch noch nicht zu hart ist.

Den fertigen Boden mit den pürierten Tomaten bestreichen und die Tomatenhälften sowie die Mozzarella Scheiben darauf verteilen – nochmals in den Backofen geben, bis der Käse schön geschmolzen ist.

Die fertige Pizza mit frischen Rucola Blättern bestreuen und würzen.

Guten Appetit ☺

