



 45 Minuten

 Einfach

BLUMENKOHL PIZZA MIT KÖRNIgem FRISCHKÄSE

Pizza mal anders? Definitiv, und zwar Pizza mal richtig lecker und knusprig aus Blumenkohl und Körnigem Frischkäse. Kann das schmecken? Oh ja, es kann! Probier' es doch gleich mal aus.

 So wirds gemacht :

SCHRITT 1

Den Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Pizza-Backblech (Ø 30 cm) mit Backpapier auslegen. Den Blumenkohl in einer Küchenmaschine fein zermahlen und den Käse in kleine Würfel schneiden. Die Eier mit der Hälfte des Frischkäses vermengen, Blumenkohl und Käse hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

SCHRITT 2

Die Blumenkohlmischung auf das Backblech geben und leicht andrücken. Im Ofen (Mitte) 25 bis 30 Min. goldbraun backen. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Grünkohl waschen und in kleine Stücke teilen.

SCHRITT 3

Die gebackene Pizza mit dem übrigen Frischkäse bestreichen und mit Tomaten und Grünkohl belegen. Die Kerne darüber streuen und weitere 5 Min. backen. Vor dem Servieren mit den Sprossen garnieren.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1841/443

Fett (g): 27

Kohlenhydrate (g): 11

Eiweiß (g): 36



 Zutaten

2 Portionen

300 g Blumenkohlrosen

75 g MILRAM Müritzer herzhaft

2 Eier (Größe M)

200 g MILRAM Körniger Frischkäse

1 Hand voll Grünkohl (alternativ Babyspinat)

125 g gelbe und rote Kirschtomaten

1 EL Kürbiskerne

1 EL Sonnenblumenkerne

1 Hand voll Sprossen (z. B. Rettich Sprossen, Gartenkresse)

Salz

Pfeffer