

# Low-Carb-Pizza mit Karfiolboden

ca. 12 Portionen



gelingt leicht

● bis zu 60 Min.



## Zutaten:

### Karfiolboden:

600 g Karfiol  
1 fein geschnittene Knoblauchzehe  
150 g Gouda (oder Cheddar oder Parmesan)  
2 Eier (Größe M)  
1 EL frisch geriebener Ingwer  
Salz  
Pfeffer

### Belag:

150 g Blattspinat  
1 EL Olivenöl  
150 g Fisolen  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
100 g Paprikaschoten  
100 g Tomaten  
250 g Kräuter-Crème fraîche  
150 g Schinkenspeck  
100 g Gouda (oder Cheddar oder Parmesan)  
ca. 1 EL Mohnsamen

## Wie mache ich eine Pizza mit Karfiolboden?:

### 1 Karfiolboden:

Den Karfiol putzen, mithilfe einer Reibe raspeln oder in einem Universal-Zerkleinerer zerkleinern und in kochendem Salzwasser ca. 1 Min. blanchieren. Die Karfiolraspeln abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Karfiolraspeln mit den übrigen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen. Das Ganze auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verstreichen.

Das Blech in die Mitte des vorgeheizten Rohres schieben.

**Ober-/Unterhitze 200 °C**

**Heißluft 180 °C**

**Backzeit: ca. 20 Minuten**

### 2 Belag:

Den Spinat verlesen und waschen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Spinat und Fisolen ca. 5 Min. darin dünsten. Vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Paprika in Ringe schneiden und die Tomaten halbieren. Crème fraîche auf den noch heißen Teig streichen und beliebig belegen. Mit Käse und Mohn bestreuen.



Dr. Oetker Österreich

- 3 Das Blech in die untere Hälfte des vorgeheizten Rohres schieben.

**Ober-/Unterhitze 200 °C**  
**Heißluft 180 °C**  
**Backzeit: ca. 15 Minuten**

