



## MEIN GENUSS



### Blumenkohlpizza - Individueller Belag



**It's a match!**

Pimp your pizza! Unser Pizza Gewürz verleiht jeder Pizza den letzten Schliff und einzigartige Aromen!



Vorbereitung  
**15 min**



Niveau  
**Mittel**



Zubereitung  
**20 min**

### Zubereitung

- 1 Zuerst den Blumenkohl waschen und die Blätter entfernen. Anschließend den Blumenkohl so fein wie möglich hacken, bis er die Konsistenz von Grieß hat. Am besten eignet sich hierfür eine Küchenmaschine, eine Reibe oder ein Mixer.
- 2 Eine beschichtete Pfanne erhitzen und den Blumenkohl für ca. **5 Minuten** darin gleichmäßig anrösten. Alternativ den Blumenkohl für **3 Minuten** in Salzwasser kochen, bevor er zerkleinert wird.
- 3 Den Reibekäse, die Eier, das **Pizza Gewürz** und die **italienischen Kräuter** in einer Schüssel miteinander vermengen. Anschließend den Blumenkohl untermischen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Mit **Salz & Pfeffer** abschmecken.
- 4 Den Backofen auf **180 Grad Umluft** vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Blumenkohlmasse mit einem Esslöffel darauf verteilen. Je nach Belieben den Pizzaboden rund formen oder auch das ganze Backblech mit dem Boden auslegen. Je dünner der Boden, desto knuspriger die fertige Pizza. Den Blumenkohl-Pizzaboden mit Olivenöl bestreichen und für **10 - 15 Minuten** im Ofen backen.
- 5 In der Zwischenzeit die Tomatensauce zubereiten: Die passierten Tomaten zusammen mit der fein gehackten Knoblauchzehe und dem Pizza Gewürz aufkochen. Anschließend für **5 Minuten** köcheln lassen und beiseitestellen.
- 6 Wenn der Pizzaboden leicht gebräunt ist, diesen aus dem Ofen nehmen und die Pizzasauce, den Reibekäse sowie weiteren individuellen Belag darauf verteilen. Die Blumenkohlpizza für weitere **10 Minuten** im Ofen backen, bis alle Zutaten gar sind und der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist - **Guten Appetit!**

### Zutaten

500 g Blumenkohl  
300 g Reibekäse  
2 Eier  
1 TL Pizza Gewürz  
1 TL Italienische Kräuter  
Salz  
Pfeffer  
Olivenöl

### Belag

200 g passierte Tomaten  
1 Knoblauchzehe  
2 TL Pizza-Gewürz  
Reibekäse  
Individueller Belag nach Geschmack

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt\* auf deine nächste Bestellung.

\*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht



# MEIN GENUSS

möglich. Gutschein gültig bis zum 01.11.2026.