



Low Carb Pizza

mit Porree & Shiitake



Zutaten für 2 Personen:

für 2 Böden

2 Blumenkohl-Köpfe
2 Eier
50 g Parmesan,
Salz
Öl

Den Blumenkohl von den Blättern befreien und in kleine Röschen zerteilen. Die Röschen waschen, gut abtropfen lassen und in einem Mixer grob zerhacken. Den Blumenkohl auf einem Blech mit Backpapier ausbreiten und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- Unterhitze 10 Min backen.

für den Belag

100 g Shiitake-Pilze,
1/2 geräucherter Tofu
1 Porree
Creme fraiche
frischer Thymian,
Pfeffer

Nach dem Backen herausnehmen und in einem sauberen Geschirrhandtuch über dem Waschbecken ausdrücken, bis kaum noch Flüssigkeit aus dem Kohl austritt. Den Parmesan reiben, die Eier verquirlen und den Kohl mit den übrigen Zutaten erneut in den Mixer geben und zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten.

Das Backpapier mit etwas Öl bestreichen und darauf zwei runde Pizzen aus dem Teig bilden. Diese bei selbigen Temperaturen für 12 Min backen und in der Zwischenzeit den Belag vorbereiten. Die Pilze mit einem Küchentuch grob säubern und kleinschneiden, den halben Tofu fein würfeln und den Porree waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Pizzen damit belegen und für weitere 15 Min backen. Die Creme fraiche mit etwas Salz, Pfeffer und frischem Thymian anrühren und nach dem Backen über die Pizzen geben.