



## Blumenkohl-Brokkoli-Pizza

---

Zutaten für 4 Personen:

500 g Blumenkohl  
200 g Brokkoli  
150 g Käse gerieben  
2 Knoblauchzehen  
Tomatensauce (1/2 Dose Tomatenstücke, grob püriert und gewürzt)  
geriebener Käse  
4 Champignons  
1/2 Dose Mais  
1 TL italienische Kräuter, Salz, Pfeffer, Suppenwürze

Der Blumenkohl und der Brokkoli werden gewaschen, vom Strunk befreit und grob in Röschen gebrochen. Den Knoblauch schälen und hinzufügen. Das Gemüse kurz im Multizerkleinerer haken, oder mit dem Messer fein schneiden.

Die Gemüsebrösel werden in einem Topf mit Wasser bedeckt, mit 1 TL Suppenwürze gewürzt und etwa 2-3 Minuten gekocht. Danach abseihen, kurz auskühlen lassen und mit dem geriebenen Käse vermengen. Die Mischung nach persönlichem Geschmack würzen. Nun zwei pizzaförmige Fladen auf je ein Backblech setzen. Der Teig ist nicht ganz fest, aber das macht nichts.

Durch die Tomatensauce und den Käse obendrauf, hält er etwas besser zusammen bzw. es ist ja auch keine richtige Pizza, sondern sieht nur so aus. Diesen Fladen nun 12 Minuten bei 220°C vorbacken. Aus dem Ofen nehmen und mit der Tomatensauce bestreichen.

Käse, in Scheiben geschnittene Champignons und Mais obendrauf. Mit italienischen Kräutern würzen und nochmals für 12 Minuten ins Backrohr (der Käse soll schön gebräunt sein).

Nach dem Backen vorsichtig mit einem Heber auf die Teller verteilen. Die Low-Carb "Pizza" schmeckt sehr würzig und lecker. Da kann man reuelos zugreifen.

