



RADIO SALÜ



101,7

Rezept von RADIO SALÜ
Küchenchef Uwe Zimmer aus der
Mitkoch-Show, immer sonntags
von 10-14 Uhr.

Low Carb Pizza – ohne Teig

Zutaten für 4 Personen:	Backpapier
1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe	1 Blumenkohl, 2 Eier
4 EL Olivenöl	400 g geriebener Käse
5 reife Tomaten	1 Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer, Zucker	150 g gekochter Schinken
1 TL getrockneter Oregano	100 g frische Champignons

Zubereitung:

Köcheln sie Blumenkohl in kochendem Salzwasser 5 Minuten, danach abschrecken.

Raspeln sie den Blumenkohl grob, vermischen den mit 200 g geriebenem Käse und den Eiern, würzen mit Salz, Pfeffer und fein geschnittenem Schnittlauch.

Formen auf Backpapier 2 runde Fladen, in der Größe von Pizza und backen die bei 180° so 8-10 Minuten vor.

Mixen Sie die reifen Tomaten, eine Knoblauchzehe und eine Schalotte mit dem Mixstab, würzen mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, wenig Zucker, Oregano und einem guten Schuss Olivenöl.

Geben sie eine ordentliche Portion der frischen Pizzasauce auf die Gemüse-Pizzaböden. Belegen mit gekochtem Schinken, frischen Champignonscheiben und geriebenem Käse.

Backen Sie die Low Carb Pizza 10 Minuten bei 180 °

© Uwe Zimmer