

Blumenkohl Pizza mit Erbsenhummus

Zutaten: für 2 Personen

Für den Teig:

-  Ca. 600 g Blumenkohl
-  300 g Gouda oder Bergkäse
-  2 EL Currypulver (mild)
-  4 Eier
-  Salz

Für den Belag:

-  1 Knoblauchzehe
-  1 EL Butter
-  450 g TK Erbsen
-  100 ml Gemüsebrühe
-  3 EL Olivenöl
-  Salz, Pfeffer
-  1 Handvoll Minze
-  1 Zucchini
-  Chiliflocken (optional)
-  Zesten von einer ½ unbehandelten Zitrone
-  Kräuter, wie Petersilie, Basilikum, Oregano

Zubereitung:

Backofen auf 200°C Umluft (220°C O/U Hitze) vorheizen. Blumenkohl in Röschen teilen und waschen, ganz fein hacken oder reiben oder im Multizerkleinerer auf ca. Reiskörnergröße zerkleinern. Käse reiben und zu dem Blumenkohl geben, Eier, Curry und Salz hineingeben, alles vermengen, bis eine homogene Masse entsteht. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 20-30 min. backen, bis der Teig fest ist.

Für das Erbsen Hummus die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen, Knoblauch dazufügen, Erbsen dazugeben und 2 min. dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 5 min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Minze hinzugeben und alles mit einem Pürierstab pürieren. Zucchini waschen und in kleine Stifte schneiden, Restliches Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Zucchini darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pizza mit dem Erbsen Hummus bestreichen und Zucchinistücke und Zitronenzesten sowie die Kräuter und Chiliflocken gleichmäßig darauf verteilen. Nach Belieben noch mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: 4 EL Kichererbsen aus der Dose abwaschen und in eine Schüssel geben, mit 2 EL Öl und etwas Salz, ½ TL geräuchertes Paprikapulver vermengen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und für ca. 20 min. bei 200°C in den Ofen geben.

Als Topping auf die Pizza, Reste sind ein toller Snack zum Knabbern.