

# Rezept des Monats April 2018

## Pizza aus Karfiol

### Zutaten:

- \* 1 Stk Karfiol
- \* 200 g Käse gerieben
- \* 1 - 2 Stk. Ei(er)
- \* 2 Knoblauchzehen gehackt
- \* 1 TL Frische Kräuter gehackt
- \* 1 Prise Salz
- \* 2 EL Olivenöl
- \* 250 ml Tomatensauce (optional)

### Zubereitung:

Alle Strünke und Blätter des Karfiols entfernen und in kleine Stücke zerteilen. In etwas Salzwasser oder im Dampfgarer bissfest (ja nicht zu weich) garen und gut auskühlen lassen. In der Küchenmaschine häckseln, bis es aussieht wie Grieß. Wer keine Küchenmaschine hat, kann es auch mit einer Käseibe, einem scharfen Messer oder mit einem Stabmixer (vorsichtig, es sollte kein Püree werden) versuchen.

Den Ofen auf ca. 230°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Backfolie auslegen. In einer Schüssel den Karfiol, Eier und ca. 200g geriebenen Käse zu einem Brei vermischen. Dazu kommen die Kräuter, der Knoblauch und das Salz. Alles kräftig vermengen, hier soll einfach ein Brei entstehen.

Die Masse auf ein befettetes Backblech streichen und ca. 30 Minuten backen. Allenfalls gewünschte Beläge erst gegen Ende des Backvorganges auflegen.

### Tipp:

Diese Pizza ist eigentlich bereits mit dem Grundteig fertig, ein Belag ist nicht zwingend erforderlich. Aber gut passend ist Mozzarella Käse, Tomaten, Rucola oder Sardellen.

Auch empfehlenswert ist es, die Pizza nach dem Backen sofort zu servieren.

### **Karfiol**

Karfiol ist wegen seiner enthaltenen Apfel- und Zitronensäure eine leicht verdauliche Kohlsorte und hat meist einen positiven Effekt auf deine Verdauung haben. Er enthält pro 100 Gramm nur 23 Kalorien, da er zu 90 Prozent aus Wasser besteht. Gerade deshalb eignet er sich auch hervorragend zum Abnehmen. Seine wertvollen Inhaltsstoffe sind vor allem die Ballaststoffe. Ganze 2,5g verstecken sich in 100g Karfiol.

Der hohe Gehalt an Vitamin C im Karfiol macht ihn zum optimalen Unterstützer des Immunsystems. Zudem enthält er viele Mineralstoffe, wie zum Beispiel Kalium und Folsäure. Naturmediziner empfehlen den regelmäßigen Verzehr zur Vorbeugung von Prostatakrebs, Blasenkrebs, Brustkrebs und Darmkrebs. Er hat auch einen entzündungshemmenden Effekt.

Dieses Rezept drucken