Blumenkohl-Pizza mit Zucchini-Walnuss-Baba Ganoush und Basilikum-Joghurt-Sauce

Zubereitungszeit:
30 Minuten + insgesamt 1 Stunde Backzeit

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	525 kcal	Fett:	38,6 g
Eiweiß:	22,8 g	Davon gesättige Fettsäuren:	10,6 g
Kohlenhydrate:	16,2 g	ungesättige Fettsäuren:	28,0 g

Zubereitung:

1. **1.** Für den Pizzateig den Backofen auf 220°C (Umluft: 200°C, Gas: Stufe 4) vorheizen. Den Blumenkohl waschen und mit einer Käsereibe reiben oder mit einer Küchenmaschine soweit zerkleinern bis er wie Reis aussieht. In eine Schüssel geben und 7 Minuten in der Mikrowelle kochen und anschließend 10 Minuten auskühlen lassen.

2. Den Käse, das Ei, Oregano und Knoblauch hinzufügen und alles vermengen, bis eine gebundene Masse entsteht.

3. Den Teig halbieren und jede Hälfte jeweils kreisförmig ausrollen, auf Backpapier legen und mit Olivenöl bestreichen. 15 – 17 Minuten backen bis die Böden goldbraun gebacken sind.

4. Für das Baba Ganoush den Ofen auf 180°C (Umluft: 160°C, Gas: Stufe 2-3) vorheizen. Die Zucchini in Hälften teilen und zusammen mit den Knoblauchzehen, die mit Schale gehackt werden, auf ein Backblech legen. Den Knoblauch 25 Minuten, die Zucchini 45 Minuten backen.

5. Die Walnüsse rösten und Gemüse und Walnüssen in einer Küchenmaschine vermengen, bis eine glatte Masse entsteht.

6. Die Pizzaböden mit dem Baba Ganoush bestreichen. Ein paar Basilikumblätter und Parmesan oder Mozzarella darüber geben und backen bis die Pizzen gratinieren. Mit der Joghurtsauce, den gehackten Walnüssen und Basilikumblättern servieren.

Zutaten für 2 Portionen :

Für den Pizzateig

280 g	Blumenkohl, gerieben
1/2	Mozzarella, gerieben
1	Ei
1 TL	Oregano
1/2 TL	Knoblauch, gehackt
1 EL	Olivenöl

Für das Zucchini-Walnuss-Baba Ganoush

2	Zucchini
2	Knoblauchzehen
20 g	kalifornische Walnüsse
3 EL	Tahina (Sesampaste)*
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Salz
	Saft einer Zitrone
	Schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

Für den Belag

Joghurtsauce
Basilikum
Kalifornische Walnüsse

*kann je nach Hersteller Gluten enthalten