



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Blumenkohl – Pizza – Rolle



ZUTATEN

350g Blumenkohl
Salz
150g geriebener Käse (z.B. Manchego, Pecorino, Ziegenkäse)
2 Eier
Pfeffer
4 EL gehacktes Basilikum
4 EL Tomatenpesto
3 entkernte gewürfelte Tomaten
100g Büffelmozzarella in feinen Scheiben

ZUBEREITUNG

Backofen auf 185 Grad Umluft vorheizen. Blumenkohl raspeln, auf mit Backpapier belegtem Blech verteilen, salzen. Im Ofen 10 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen. Käse, Eier und Blumenkohl mischen, pfeffern. Rechteckig ca. 27x33 cm wieder auf das Blech drücken. 20-25 Minuten backen.

Boden aus dem Ofen nehmen, auf ein weiteres Blatt Backpapier stürzen, Backpapier ablösen. Ofentemperatur auf 150 Grad reduzieren. Basilikum, Pesto und Tomaten auf dem Boden verteilen. Mit Büffelmozzarella belegen, aufrollen. Mit Backpapier bedeckt auf dem Blech 10 Minuten fertig backen, bis Käse geschmolzen ist. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen, sofort servieren.

Dazu: Gemischter Salat

Guten Appetit !