



Blumenkohlpizzen mit Hummus und Avocado

🕒 Preparation time: 45 minutes
👨‍🍳 Cooking time: 0 minutes
Total time: 45 minutes

👤 Portions: 3

Zutaten für 3 Minipizzen oder 1 große Pizza (2-3 Portionen)

Für den Pizzaboden

- 35 g geschrotete Leinsamen
- 1 Kopf lila Blumenkohl (davon verwendet: 500 g Röschen + 100 g zum Garnieren)
- 80 g Kichererbsenmehl
- 50 g Semmelbrösel (ich benutze Dinkel-Semmelbrösel)
- 1 Prise Meersalz

Für den Belag

- 130 g TK-Erbesen + 50 g Erbsen zu Garnieren
- 1-2 Knoblauchzehe(n)
- 1 Zitrone
- 4-5 Stängel frische Minze + Minze zum Garnieren
- 2 TL Tahini (helles Sesammus)
- Meersalz
- 120 g gekochte Kichererbsen (aus der Dose)
- Eine Prise Kreuzkümmel
- 3 EL Pflanzendrink (z.B. Mandeldrink) oder Wasser
- 1-2 Avocado
- 1-2 TL schwarze Sesamkörner zum Garnieren

Zubereitung (ca. 45 Minuten)

1. 35 g geschrotete Leinsamen mit 5 EL Wasser verrühren und bis zur Verwendung quellen lassen.
2. Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
3. Die Röschen von 500 g lila Blumenkohl im Mixer schreddern. Weitere 100 g Blumenkohl-Röschen (bzw. den Rest) zum Garnieren vorerst zur Seite legen.
4. Den geschredderte Blumenkohl in einer Schüssel mit den gequollenen Leinsamen, 80 g Kichererbsenmehl, 50 g Semmelbröseln sowie reichlich Meersalz vermischen.
5. Aus den Zutaten eine Art "Teig" kneten und diesen auf 3 Portionen aufteilen. Die drei Teigportionen jeweils zu einer Kugel zusammenpressen und auf das Backpapier geben. Dort den Teig zuerst mit den Händen flach und rundlich drücken. Dann ein Blatt Backpapier darüber legen und die drei Minipizzen mit Hilfe eines Nudelholzes ausrollen.
6. Die Minipizzen bei 180 Grad Umluft rund 22 Minuten backen.
7. Während die Pizzaböden im Ofen sind, könnt Ihr schnell den Belag vorbereiten. Ich habe dafür eine Erbsen-Minz-Paste sowie eine Kichererbsen-Paste gewählt.
8. Für die Erbsen-Minz-Paste 180 g TK-Erbesen mit sehr warmem Wasser 2x übergießen und dadurch auftauen lassen. 50 g aufgetaute Erbsen zum Garnieren zur Seite stellen. Die restlichen Erbsen mit einer geschälten Knoblauchzehe, 2 EL Zitronensaft, den Blättern von 4-5 Stängeln Minze, 2 TL Tahini und einer kräftigen Prise Meersalz mixen. Die Paste mit Salz und Zitronensaft abschmecken sowie mit 1-2 EL Wasser beliebig verdünnen.
9. 120 g gekochte Kichererbsen (aus der Dose) mit Wasser abspülen und mit einer großen Prise Meersalz, 1 EL Zitronensaft, einer Prise Kreuzkümmel, einem Stückchen Knoblauch sowie 3 EL Pflanzendrink (oder Wasser) im Mixer pürieren. Kichererbsenmus mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
10. Die Blumenkohlpizza-Böden nach rund 22-24 Minuten Backzeit aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
11. Pizzaböden mit Erbsen-Minz-Püree und Kichererbsen-Püree bestreichen. 1-2 Avocado(s) halbieren, den Kern entfernen und in Streifen schneiden. Pizzen mit Avocado sowie klein geschnittenen restlichen lila Blumenkohl-Röschen, Minze und Erbsen belegen. Avocado mit Zitronensaft beträufeln und leicht salzen. Pizzen mit schwarzen Sesamkörnern und Minze garniert servieren.