

Low Carb Pizza mit Karottenboden

Ganz viel hört man zurzeit über kohlehydratarme Ernährung: **Low Carb!** Gesund, kalorienärmer und vieles mehr.

Und was ist eines der beliebtesten Soulfoods und gleichzeitig eine Kohlehydrat-Bombe? Pizza!



Viele haben sich schon Gedanken gemacht über einen leckeren Pizzaboden, der ohne Mehl auskommt und trotzdem lecker schmeckt: Brokkoli, Zucchini, Blumenkohl, Mandelmehl und Frischkäse und andere Zutaten kommen dabei zum Einsatz. Ich möchte Ihnen mein liebstes kohlehydratarmes Pizzabodenrezept vorstellen: den Karottenboden.

Einige Vorbemerkungen zu diesen Pizzaböden:

- Der Ofen muss vorgeheizt werden. Nur so wird der Teig schön knusprig.
- Boden und Belag werden immer hintereinander gebacken. Also erst den Boden backen, dann belegen und nochmal rein in den Ofen.
- Boden und Belag sind eher dünn.
- Achten Sie darauf, dass das verwendete Gemüse nicht zu viel Wasser hat. Ggf. muss es ausgedrückt werden (wie im nachfolgenden Rezept beschrieben).

Zutaten (für eine Pizza für eine Person)

Boden

- 3 große Karotten (ohne Wasser 150 g)
- 70 g geriebener Käse (am besten geriebener Mozzarella)
- 1 Ei

Belag

- 2 EL Pizzasauce (oder Tomatensauce, pürierte Tomaten)
- 2 EL geriebener Parmesankäse
- weiterer Belag nach Wunsch

Heizen Sie den Ofen auf 200 Grad Celsius vor.

Belegen Sie das Backblech mit Backpapier.

Raspeln Sie die Karotten sehr fein und drücken Sie die Flüssigkeit mit einem Tuch aus.

Geben Sie die Karotten in eine Schüssel und fügen Sie die anderen Zutaten für den Boden hinzu.

Mischen Sie die Zutaten.

Formen Sie aus dieser Mischung auf dem Backpapier nun einen Kreis von ca. 20 cm Durchmesser.

Backen Sie diesen Karottenboden im Backofen für ca. 15 bis 20 Minuten bis der Rand braun wird und die Oberfläche trocken aussieht.

Nehmen Sie den Pizzaboden aus dem Backofen.



Belegen Sie ihn nun wie gewünscht. Zunächst die Pizzasauce, dann der gewünschte



Belag und zuletzt den geriebenen Parmesankäse darübergerben.

Ich mag gerne einen Gemüse-Belag mit Zucchini, Paprika, Zwiebel und etwas Pesto. Mein Mann hat gerne eine Salamipizza. Es muss ja nicht komplett fleischlos sein ...

Geben Sie die belegte Pizza nun zurück in den Ofen und backen für ca. 5 Minuten. Sie können am Ende auch noch die Grillfunktion dazuschalten,

damit der Belag knusprig wird. Aber dann immer aufpassen, dass er nicht verbrennt!

Wenn Sie die Pizza aus dem Ofen nehmen, lassen Sie sie für 2 Minuten ruhen.

Und dann: Guten Appetit!

Sabine Schmitgen



ニンジン生地(low糖質)ピザ

炭水化物を制限した食事のことを最近よく耳にします。それは、**低糖質!**です。健康的で、低カロリー、まだまだ多くのメリットがあります。



最も人気のあるソウルフードの一つで、かつ糖質の塊と言えど何でしょうか？それはピザです！小麦粉を使わず美味しいピザ台は作れないか、と既にたくさんの方が思いを巡らせていました。ブロッコリー、ズッキーニ、カリフラワー、アーモンド

粉やクリームチーズ、その他の材料が小麦粉の代わりに使われます。ここでは皆さんに、私のお気に入りの低糖質のピザ台レシピをご紹介します。それはニンジンから作るピザ台です。

この代用ピザ台をおいしく作るためのいくつかのコツ：

- オーブンは予熱しておくこと。そうでないと生地は十分カリッとなりません。
- 台とのせる具は必ず続けざまに焼くこと。つまり、まず台を焼き、それから具をのせてからもう一度オーブンに入れること。
- 台と具はどちらも薄めにすること。
- 使う野菜が水っぽくないか注意を払ってください。場合によってはギュッと絞ってください（以下のレシピに書かれているように）。

材料（一人前のピザ1枚）

台

大きめのニンジン 3本（水分なしに 150g）

ピザ用チーズ（ピザ用の細かいモッツァレラチーズが最適です） 70g

卵 1個

具材

ピザソース（またはトマトソース、ピューレにしたトマト） 大さじ 2

摺りおろしたパルメザンチーズ 大さじ 2

ほかの具材はお好みで

オーブンをあらかじめ 200 度に温めてください。天板にクッキングペーパーを敷いてください。ニンジンを細かく摺りおろし、布で水分を絞ってください。ボウルにニンジンを入れ、台を作るためのその他の材料を加えてください。材料を混ぜます。そこから直径約 20cm の円形の台をクッキングペーパーの上で形成します。このニンジンの台をオーブンに入れて 15 分から 20 分、縁が茶色になり、表面が乾いたように見えるまで焼きます。ピザ台をオーブンから取り出します。



あなたの思いのままにトッピングしましょう。まずピザソースを塗り、それからお好みの具材、最後に摺りおろしたパルメザンチーズをその上に載せます。

私はズッキーニ、パプリカ、タマネギの野菜トッピングにジェノベーゼソースを少し載せたものが好きです。私の夫はサラミピザが好きです。完全にお肉抜きにする必要はないでしょう・・・

トッピングを載せたピザをオーブンに戻して約5分焼いてください。最後にさらにオーブンのグリル機能で焼いてもいいでしょう。そうするとトッピングがカリカリになります。でも、焦げないように目を離さないで下さいね。



ピザをオーブンから取り出し、2分間休ませてください。

では、召し上がれ！

ザビーネ・シュミットゲン

(訳：鎮西恭仁子)