

# Blumenkohlpizzen mit Hummus und Avocado

Ist er nun violett, lila, rosa oder pink? Hmm, ich nenne ihn jetzt einfach "pinken Blumenkohl" und bin ganz verliebt in ihn. Er sieht ein bisschen aus wie von einem anderen Planeten - mein kleiner "Alien-Blumenkohl". Seine schöne Farbe erhält er durch "Anthocyan", einem natürlichen Pflanzenfarbstoff, der ebenfalls für die Färbung von etwa Rotkohl, Heidelbeeren oder Brombeeren verantwortlich ist. Wer mehr über Anthocyane wissen möchte, kann zum Beispiel [hier bei Wikipedia](#) nachsehen, wo ich diese Information nebst in anderen Quellen nachgelesen habe. Pinker Blumenkohl ist eine Züchtung. Es gibt ihn auch in orange und quietschend grün, er unterscheidet sich aber geschmacklich nicht von weißem Blumenkohl. In Italien und Frankreich und in Kalifornien soll der farbige Blumenkohl wohl sehr viel verbreiteter sein, als bei uns. Hab' ich zumindest gelesen, gesehen habe ich ihn dort noch nicht. Ich habe aber Glück gehabt und ein wunderschönes Exemplar auf dem Winterfeld-Markt in Berlin Schöneberg erstanden. Mir haben auf mein Instagram-Posting hin aber bereits Leser geschrieben, dass pinker Blumenkohl wohl schon des öfteren bei Rewe gesichtet wurde?! Gut zu wissen. Einen kleinen Nachteil hat pinker Blumenkohl jedoch: Der für die violette Färbung verantwortliche Pflanzenfarbstoff ist wasserlöslich und so verschwindet die tolle Färbung bei der Zubereitung meist ganz und er wird eher bräunlich und unschön. Wahrscheinlich ist er deshalb nicht massentauglich? Man kann ihn jedoch nur ganz kurz dämpfen oder man gibt Essig zum Kochwasser und blanchiert ihn flink, dann bleibt die Farbe überwiegend erhalten. Ich habe den pinken Blumenkohl in diesem Rezept sowohl für die Böden von drei Minipizzen verwendet, als auch roh und klein geschnitten für den Belag. So erhalten wir nicht nur leckere Pizzen, sondern es bleiben auch noch ein paar hübsche pinke Farbtupfer. Ihr könnt das Rezept aber auch mit ganz klassischem weißen Blumenkohl machen - das wird ebenso gut gelingen und mindestens ebenso so hübsch aussehen. Viel Spaß dabei, Eure Lea.

## 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**

35 g geschrotete Leinsamen mit 5 EL Wasser verrühren und bis zur Verwendung quellen lassen. Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen. Die Röschen von 500 g lila Blumenkohl im Mixer schreddern. Weitere 100 g Blumenkohl-Röschen (bzw. den Rest) zum Garnieren vorerst zur Seite legen. Den geschredderte Blumenkohl in einer Schüssel mit den gequollenen Leinsamen, 80 g Kichererbsenmehl, 50 g Semmelbröseln sowie reichlich Meersalz vermischen. 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. Achtung, macht den Blumenkohl-Pizzaboden nicht zu dünn, sonst bricht er später leichter. Die Minipizza bei 180 Grad Umluft rund 22 Minuten backen. Während die Pizzaböden im Ofen sind, könnt Ihr schnell den Belag vorbereiten. Ich habe dafür eine Erbsen-Minz-Paste sowie eine Kichererbsen-Paste gewählt. Für die Erbsen-Minz-Paste 180 g TK-Erbsen 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. 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. Die Blumenkohlpizza-Böden nach rund 22-24 Minuten Backzeit aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. 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.

## **Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten**

- [Veganer Blumenkohl-Zwiebelkuchen](#)
- [Easy-peasy Auberginenpizza](#)
- [Kürbispizza mit Kichererbsenboden](#)
- [Blumenkohl-Couscous mit Ofenkürbis](#)