

SANDRA PUGLIESE

PIZZA

LOW CARB

LEICHTE UND GESUNDE
REZEPTE OHNE MEHL

riva

© des Titels »Pizza Low Carb« (978-3-7089-0445-2)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



© des Titels »Pizza Low Carb« [978-3-723-0445-2]
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

VORWORT

Als ich zum ersten Mal darum gebeten wurde, in Verbindung mit einem Food-Thema für die Zeitschrift *Femina* ein Rezept für eine Low-Carb-Pizza zu kreieren, spürte ich deutlich, wie sich mein ganzer Körper sträubte.

Denn ich bin Halbtalienerin und eine Pizza war für mich etwas, das mit knusprigem Teig gemacht wurde, und nicht mit irgendwelchen seltsamen Nachahmungen aus anderen Zutaten. Ich gebe zu, ich fand, es war ein bisschen weit hergeholt, fanatisch und völlig falsch.

Aber ich muss gleichzeitig gestehen, dass sich alle meine Vorurteile nach dem Ausprobieren in Luft auflösten. Denn eine Pizza aus Wurzelgemüse schmeckt zwar anders als »richtige« Pizza, aber definitiv trotzdem superlecker,

Rootza ist übrigens der Renner bei Paleo-Fans und in der Regel werden die verschiedenen Varianten mehr oder weniger wie traditionelle Pizza zubereitet. Mir persönlich sind die Böden nach Paleo-Art aber zu schwer, deshalb finden Sie bei mir eine etwas leichtere und delikaterere Art der Zubereitung.

Guten Appetit!

Sandra

ZUTATEN UND TIPPS FÜR DEN EINKAUF

Mir ist es wichtig, einen gut sortierten Vorrat an Zutaten zu haben, der die meisten der Basiszutaten zum täglichen Gebrauch enthält, weil es auf diese Weise leichter für mich ist, im Alltag schnell und unkompliziert mein Essen zu planen, und ich kann Ihnen nur empfehlen, dasselbe zu tun. Mein Vorrat an Basiszutaten enthält u. a. Öle, Essige, geschälte Tomaten, getrocknete Hülsenfrüchte, Vollkornnudeln, Nüsse, Himalayasalz, Gewürze, kalt geschleuderten Honig, Zwiebeln, Knoblauch, frische Kräuter, Zitronen und Eier.

Ich kaufe soweit möglich nur biologische Waren, gebe jedoch zu, dass es angesichts der Preise schwierig sein kann, 100 Prozent ökologisch zu leben – besonders was Geflügel und Fleisch angeht. Hier entscheide ich persönlich mich lieber gegen Fleisch und Fisch, wenn ich keine gute Qualität bekommen kann.

Ich bezweifle nicht, dass es für meinen Körper – und für die Umwelt – am besten ist, so ökologisch und nachhaltig wie möglich zu leben, aber Ökonomie spielt auch eine Rolle. Dasselbe tut in allerhöchstem Grad die Qualität, ab und zu muss ich also mit meinen Werten und Überzeugungen Kompromisse eingehen. Gute regionale Zutaten, selbst wenn sie nicht biologisch sind, sind selten so stark gespritzt wie die ausländischen und deshalb vorzuziehen. Darüber hinaus werden sie lokal gezüchtet, außer unsere eigene Landwirtschaft zu unterstützen haben wir beim regionalen Einkaufen also auch die Möglichkeit, Einfluss auf unsere Umwelt auszuüben und sie zu verbessern.



EINKAUFSTIPPS

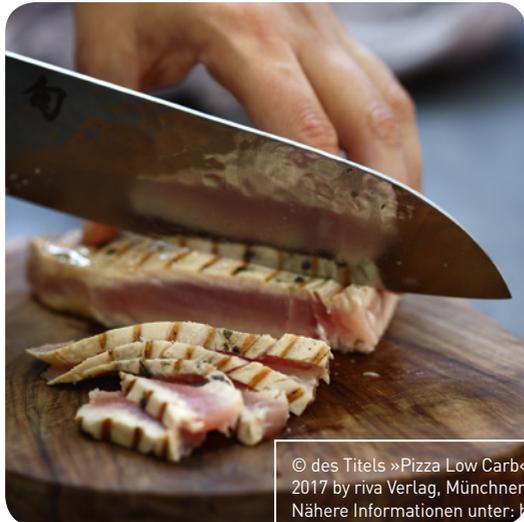
98 Prozent aller Zutaten, die in den Rezepten dieses Buches verwendet werden, sind in ganz normalen, größeren Supermärkten erhältlich. Für die übrigen 2 Prozent müssen Sie vielleicht zu einem guten Gemüsehändler oder in ein Spezialgeschäft gehen, aber sie können in den meisten Fällen auch durch etwas anderes ersetzt werden.



© des Titels »Pizza Low Carb« [978-3-7423-0445-2]
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



REZEPTE



© des Titels »Pizza Low Carb« 78-3-7423-0445-2
2017 by riva Verlag, München, Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



© des Titels »Pizza Low Carb« [978-3-7423-0445-2]
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

ROOTZA – WAS UND WIE

In diesem Buch verwende ich Sellerie, Pastinaken, Petersilienwurzeln und Rote Bete. Ich nutze auch Butternut-Kürbis, Zucchini und Blumenkohl für Pizzaboden. Die Vorgehensweise ist immer dieselbe. Nur die Blumenkohlpizza, die bei vielen sehr beliebt ist, wird anders gemacht. Hier wird der Blumenkohl in einer Küchenmaschine fein gehackt, was ich im Rezept selbst beschreibe.

Ich habe der Einfachheit halber in den meisten Rezepten im Rootza-Boden selbst keine Kräuter verwendet, aber ich kann absolut empfehlen, auch hier massenweise Kräuter unterzumischen, wenn Sie wollen. Das lässt die Rootza nur noch besser schmecken. Ich gebe oft ein paar Handvoll fein gehackte Petersilie, Estragon oder Basilikum in meine Böden, aber Sie können im Prinzip einfach die Kräuter verwenden, auf die Sie Lust haben.

VORGEHENSWEISE BEIM ROOTZA-BODEN

Das gewaschene und geputzte Gemüse mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln und danach quer in dünne Streifen schneiden. Alternativ können Sie das Gemüse auch grob raspeln, am besten in einer Küchenmaschine. Die erstgenannte Methode dauert etwas länger, liefert aber ein delikateres und schöneres Ergebnis.

Das zerkleinerte Gemüse in ein großes Sieb geben, mit Salz vermischen und eine Stunde ziehen lassen. Ich verwende am liebsten feines Himalayasalz, aber Sie können auch anderes Salz nehmen.

Zum Schluss presst man alle Flüssigkeit mit einem sauberen Tuch heraus. Das erfordert etwas Kraft – einfacher ist es, wenn Sie das portionsweise erledigen. Je trockener die Masse, desto besser gelingt der Boden. Machen Sie es darum so wie ich: Wenn Sie denken, Sie haben alle Flüssigkeit herausgedrückt, wiederholen Sie den Vorgang einfach noch einmal, um auch noch das letzte bisschen herauszukriegen.

Wenn Sie die Masse für den Gemüseboden fertig zubereitet haben, hält sie sich gut ein paar Tage im Kühlschrank und kann auch eingefroren werden.

ROOTZA MIT GEGRILTEM GEMÜSE

2 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Minuten | Salzen und Backen: 90 Minuten

ZUTATEN:

Für den Boden

500 g Pastinaken
Salz
2 Eier

Für den Belag

200 g Tomaten
200 g Zucchini
250 g Aubergine
2 EL Olivenöl
1 Handvoll Rucola
3 Stiele frischer Oregano
1 TL getrockneter Oregano
Pfeffer

1. Den Backofen auf 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) vorheizen. Für den Boden Pastinaken waschen, putzen und schälen. 400 g abwiegen, zerkleinern, 2 TL Salz zufügen und ziehen lassen (wie auf Seite 13 beschrieben). Die gesamte Flüssigkeit gründlich herauspressen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Gemüsemasse mit den Eiern vermischen, auf das Blech geben und gut zusammendrücken. Im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen.
3. Inzwischen Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Tomatenscheiben auf der Rootza verteilen und weitere 10 Minuten backen.
4. Zucchini und Aubergine waschen, putzen und längs in 2–3 mm dünne Scheiben schneiden. Mit Olivenöl bestreichen und in einer heißen Grillpfanne auf jeder Seite ein paar Minuten grillen.
5. Rucola waschen, trocken schleudern und von groben Stielen befreien. Frischen Oregano ebenfalls waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Fertige Rootza salzen und pfeffern. Mit dem Gemüse belegen, mit Kräutern bestreuen und servieren.



© des Titels »Pizza Low Carb« (978-3-7423-0445-2)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

ROOTZA MIT SCHWARZEM HEILBUTT

2 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Minuten | Salzen und Backen: 90 Minuten

ZUTATEN:

Für den Boden:

500 g Petersilienwurzel
Salz
2 Eier

Für den Belag:

1 großer Bund Radieschen
(ca. 200 g)
200 g Zuckerschoten
1 kleine Zucchini (ca. 200 g)
½ Bund Dill
200 g geräucherter
Schwarzer Heilbutt
Pfeffer

1. Den Backofen auf 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) vorheizen. Für den Boden Petersilienwurzeln waschen, putzen und schälen. 400 g abwiegen, zerkleinern, 2 TL Salz zufügen und ziehen lassen (wie auf Seite 13 beschrieben). Die gesamte Flüssigkeit gründlich herauspressen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Gemüsemasse mit den Eiern vermischen, auf das Blech geben und gut zusammendrücken. Im vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen.
3. Inzwischen Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Die Zuckerschoten waschen, putzen und längs halbieren. Zucchini waschen und längs in dünne Scheiben hobeln. Dill waschen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen.
4. Den Heilbutt in Stücke zerteilen. Mit vorbereitetem Gemüse auf der fertigen Rootza verteilen, mit Dill bestreuen und servieren.



© des Titels »Pizza Low Carb« [978-3-7423-0445-2]
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

ROOTZA MIT RIESENGARNELEN UND ACKERBOHNEN

2 Portionen | Zubereitungszeit 25 Minuten | Salzen und Backen: 90 Minuten

ZUTATEN:

Für den Boden:

500 g Petersilienwurzel
Salz
2 Eier
1 kleine Bio-Zitrone

Für den Belag:

1 kleine Handvoll Salbei
16 rohe geschälte
Riesengarnelen
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
Pfeffer
2 große Handvoll
Erbsensprossen
150 g Dicke Bohnen
(frisch oder TK)

1. Den Backofen auf 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) vorheizen. Für den Boden Petersilienwurzeln waschen, putzen und schälen. 400 g abwiegen, zerkleinern, 2 TL Salz zufügen und ziehen lassen (wie auf Seite 13 beschrieben). Die gesamte Flüssigkeit gründlich herauspressen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Gemüsemasse mit den Eiern vermischen, auf das Blech geben und gut zusammendrücken. Im vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen.
3. Inzwischen die Zitrone waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Salbei waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken.
4. Beides im heißen Öl bei mittlerer Hitze 1 Minute andünsten. Die Garnelen zufügen und ein paar Minuten braten, bis sie rosa und gar, aber immer noch saftig sind. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Zitronenschale würzen.
5. Erbsensprossen waschen, gut abtropfen lassen und trocken schleudern.
6. Die Bohnen in kochendem Salzwasser 5–6 Minuten garen. Kalt abschrecken, die Kerne vorsichtig aus den Hülsen lösen. Mit Garnelen und Erbsensprossen auf der fertigen Rootza anrichten.

ROOTZA MIT GEGRILLEM THUNFISCH UND GRÜNEN BOHNEN

2 Portionen | Zubereitungszeit: 25 Minuten | Salzen und Backen: 90 Minuten

ZUTATEN:

Für den Boden:

500 g Pastinaken
Salz
2 Eier

Für den Belag:

200 g sehr frisches
Thunfischfilet (Sushi-
Qualität)
2-3 TL Olivenöl
Pfeffer
300 g grüne
Schneidebohnen
½ Bund Estragon
250 g kleine Cherry-
Tomaten
abgeriebene Schale von
½ Bio-Zitrone

1. Den Backofen auf 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) vorheizen. Für den Boden Pastinaken waschen, putzen und schälen. 400 g abwiegen, zerkleinern, 2 TL Salz zufügen und ziehen lassen (wie auf Seite 13 beschrieben). Die gesamte Flüssigkeit gründlich herauspressen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Gemüsemasse mit den Eiern vermischen, auf das Blech geben und gut zusammendrücken. Im vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen.
3. Thunfisch rundum mit Öl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Grillpfanne auf beiden Seiten ein paar Minuten grillen (er soll in der Mitte noch roh sein) und beiseite stellen.
4. Bohnen waschen, putzen und mit dem Sparschäler jeweils auf beiden Seiten längs einmal ganz an der Bohne entlang fahren, um die harten Teile zu entfernen. Dann die Bohnen längs in 3–4 dünne Streifen schneiden. In leicht gesalzenem Wasser 6–7 Minuten kochen, abgießen und kurz mit etwas kaltem Wasser abschrecken.
5. Estragon waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Die Tomaten waschen und halbieren. Thunfisch in dünne Scheiben schneiden. Alles mit Bohnenstreifen auf der fertigen Rootza anrichten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.



© des Titels »Pizza Low Carb« (978-3-7423-0445-2)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>