

# Blumenkohl neapolitanisch

**Z+** EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

Sie heißen "alla pizzaiola", aber vom Teig fehlt jede Spur: Gerichte wie dieser Blumenkohl in Tomatensoße. Eine bodenlose Frechheit? Nein, ein Spiel mit der Pizzaidee.


Ein Rezept von Angelika Schwaff


Aus der Serie: [Alles in einem](#)


23. Februar 2021, 11:00 Uhr

 [Merken](#)  [Kommentare](#)  [Drucken](#)

## ZUTATEN

 Für 2 Personen

 30-60 Minuten

 [einfach](#)

1 [Blumenkohl](#) (klein)

2 [Knoblauchzehen](#) (oder 4 kleine)

20 g [getrocknete Tomaten](#) (weich)

1 [Mozzarella](#)

400 g [Tomaten](#) (frisch)

1 EL [Oregano](#) (getrocknet)

30 g [Oliven](#) (schwarze)

10 g [Pinienkerne](#)

1 [Zitrone](#) (bio)

2 EL [Semmelbrösel](#)

1 EL [Parmesan](#) (gerieben)

1 Handvoll [Basilikum](#) (frisch)

etwas [Olivenöl](#)

etwas [Salz](#)

etwas [Pfeffer](#)

*Genau das Richtige für Kochminimalisten: Für die Rezepte unserer Serie "[Alles in einem](#)" können Sie alle Zutaten in einen Topf, eine Pfanne oder auf ein Blech werfen. Bedeutet auch: nur einmal Abwasch.*

"Alla pizzaiola", so nennen die Italiener es, wenn man mit einer Tomatensoße und Oregano leckere Mahlzeiten zaubert, ohne diese auf einen Pizzaboden zu schaufeln. Also eigentlich eine bodenlose Frechheit! Aber auch unglaublich lecker, einfach und unkompliziert auf den Tisch gebracht. Natürlich geht das Ganze auch mit Fleisch, wir aber nehmen einen Blumenkohl als Träger für den neapolitanischen Geschmack. *Che bello!*

## Blumenkohlpizza

Den Ofen auf 180 Grad Celsius Umluft vorheizen. Den Blumenkohl waschen, vom Strunk und den äußeren Blättern befreien. Den Kopf in grobe Stücke brechen oder schneiden. Die Stücke in eine ofenfeste Form geben, die genügend Platz hat, um auch noch die weiteren Zutaten aufzunehmen. Den Blumenkohl mit Olivenöl bepinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen für 10 Minuten anrösten lassen, bis der Blumenkohl weicher geworden ist. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen mit einem

schweren breiten Messerrücken zerdrücken, die Schale und das harte Ende entfernen, ansonsten aber so gut es geht am Stück lassen. Die getrockneten Tomaten einmal durchschneiden. Die frischen Tomaten und die Basilikumblätter gründlich waschen. Nach 10 Minuten die Form mit dem Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, die Röschen einmal wenden. Sie werden an einigen Stellen schon eine leicht braune Farbe angenommen haben. In die Zwischenräume des Blumenkohls nun die frischen Tomaten geben (große Tomaten gegebenenfalls vorher noch mal teilen). Die getrockneten Tomaten, den Knoblauch und den Großteil der Basilikumblätter ebenfalls gleichmäßig auf dem Blumenkohl verteilen. Ein paar Basilikumblätter fürs spätere Garnieren zur Seite legen.

Alles mit einer ordentlichen Portion Oregano bestreuen, salzen und einen Spritzer Olivenöl dazugeben. Nun kommt die Form wieder zurück in den Ofen und backt dort für etwa 20 Minuten. In der Zwischenzeit kann man sich um den allerletzten Schritt kümmern: In einer kleinen Schüssel zwei Esslöffel Semmelbrösel mit einem gehäuften Esslöffel geriebenen Parmesan und dem Abrieb einer halben Biozitrone mischen. Nach der Backzeit die Form erneut aus dem Ofen holen. Die Tomaten sollten jetzt schön weich sein. Vorsichtig mit einer Gabel zerdrücken, sodass ihr Saft austreten kann. Nun den Mozzarella zerrupfen und mit den Oliven gleichmäßig auf dem heißen Gemüse verteilen.

Großzügig mit der Brot-Parmesan-Zitronenabrieb-Mischung bestreuen und erneut für 5 Minuten in den Ofen geben. Danach auch die Pinienkerne auf die Masse streuen und weitere 5 Minuten backen. Wer mag, kann noch mehr Parmesan oder frischen Basilikum zur Dekoration auf die Masse geben.