

## Tarik Rose Pfannenpizza mit Hähnchenbrust

Freitag, 5. April 2024  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Asia & Weltküche

### Zutaten:

Für den Belag:

2	Hähnchenbrustfilets (auf dem Knochen)
etwas	Salz
1 TL	Harissa (scharfe orientalische Würzpaste)
4	Frühlingszwiebeln
200 g	zarte, junge Bio-Kohlblätter z.B. von Kohlrabi oder Roter Bete
6 EL	Olivenöl
1 Spritzer	Zitronensaft, frisch gepresst
200 g	geschälte Pelati-Tomaten aus dem Glas (oder Dose)
3 Stiele	Liebstöckel
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	rote Chilischote
2 EL	Balsamicoessig
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Gouda, mittelalt



Für den Teig:

400 g	Dinkelmehl (Type 630)
1 TL	Backpulver
330 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Mehl zum Ausrollen des Teigs
etwas	Olivenöl zum Ausbacken

### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Hähnchenfleisch abwaschen, trocken tupfen und mit Salz und Harissa würzen. In eine Auflaufform setzen und im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten garen. (Wer keine Hähnchenbrust auf dem Knochen bekommt, kann ausgelöstes Hähnchenbrustfilet verwenden. Beim Garen auf dem Knochen bleibt das Fleisch schmackhafter und saftiger.)
3. In der Zwischenzeit für den Teig Mehl und Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Joghurt, Öl und Salz hinzufügen und alles am besten mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf etwas mehr Mehl dazu geben. Den Teig zugedeckt etwa 15 Minuten ruhen lassen.
4. Währenddessen für den Belag die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.
5. Die Kohlblätter waschen, trocken schütteln und in dünne Streifen schneiden.
6. Kohlblattstreifen und Frühlingszwiebeln mit 1 Prise Salz, 3 EL Öl und dem Zitronensaft mischen, leicht durchkneten und marinieren.
7. Für die Sauce die geschälten Tomaten grob würfeln.
8. Den Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen.
9. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken.

10. Chili längs halbieren, putzen, waschen und fein hacken.
11. Tomaten, Liebstöckelblätter, Zwiebel, Knoblauch und Chili mit restlichem Öl und Essig in einen hohen Mixbecher geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Stabmixer fein pürieren.
12. Den geruhten Teig in 4 Stücke teilen, jedes Teigstück nochmals durchkneten und zu einer Kugel formen.
13. Dann auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche jeweils zu einem Fladen ausrollen.
14. Sobald das Hähnchen fertig gegart ist, die Fladen nacheinander in einer heißen Pfanne in etwas Öl auf jeder Seite etwa 4 Minuten ausbacken.
15. Gebackene Fladen aus der Pfanne nehmen und leicht abkühlen lassen.
16. Währenddessen das Hähnchenfleisch vom Knochen lassen, in Stücke schneiden oder zerzupfen.
17. Die Fladen zunächst mit Tomatensauce bestreichen und einige marinierte Blattstreifen darauf geben.
18. Dann mit dem Hähnchenfleisch belegen, den Käse darüber reiben und die Pfannenpizza servieren.

Pro Portion: 945 kcal/ 3950 kJ  
75 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 52 g Fett