

Pfannenpizza mit Ofenhuhn

Zutaten für die Pizza (4 Personen):

- 250 g Dinkelmehl
- 250 g griechischer Joghurt
- 1 gestrichener TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1-2 EL Olivenöl
- Mehl
- Öl

Das Backpulver mit dem Dinkelmehl mischen, Joghurt, Salz und Olivenöl dazugeben und alles zu einem homogenen Teig verkneten. 10-15 Minuten quellen lassen. Den Teig in 4 gleichgroße Stücke aufteilen und auf einer mit Mehl bestreuten Fläche zu gleichmäßigen Pizzafladen ausrollen.

Zutaten für den Belag:

- 1 (auf dem Knochen) Hähnchenbrust
- alternativ: 1 Hähnchenbrustfilet
- etwas Harissa-Paste
- 200 g Tomaten
- 3 Stangen Frühlingslauch oder Knoblauchgras
- 200 g Kohlblätter, z.B. von Kohlrabi, Roter Bete oder Spitzkohl
- 80-100 g alter Gouda oder Parmesan
- Olivenöl
- alter Balsamico
- Liebstöckel
- alternativ: Basilikum
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- ½ Chilischote
- frischer Zitronensaft
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer

Das Geflügelfleisch waschen, trocken tupfen und mit einer guten Prise Salz und einer ordentlichen Prise Harissa würzen. Bei 160 Grad circa 30 Minuten im Backofen garen.

Tipp: Wer keine Hähnchenbrust auf dem Knochen bekommt, kann normales Hähnchenbrustfilet verwenden. Das Garen auf der Karkasse (dem Knochen) macht das Fleisch allerdings schmackhafter und saftiger.

Sämtliches Gemüse und die Kräuter waschen. Den Lauch in Ringe schneiden. Die Kohlblätter in schmale Streifen schneiden und mit einer Prise Salz, 2-3 EL Olivenöl und dem Saft von ¼ Zitrone leicht durchkneten und darin marinieren.

Für die Pizza-Soße Tomaten, 3 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico, 2-3 Stiele Liebstöckel, Zwiebel, Chilischote und Knoblauchzehe grob schneiden und in hohes Gefäß geben. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit einem Pürrierstab kräftig durchmischen.

Sobald das Huhn fertig gegart ist, die Pizzafladen in einer Pfanne mit Öl ausbacken und ganz leicht auskühlen lassen.

Währenddessen das Hähnchenfleisch in Stücke schneiden. Die Fladen zuerst mit der Tomatensoße bestreichen. Die marinierten Kohlblätterstreifen daraufgeben. Mit ein paar Streifen Hähnchenfleisch belegen und zum Schluss nach Belieben Käse darüberreiben.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 23.07.2017

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen