

Pfannenpizza mit Ofenhuhn und Kohl

Zutaten für die Pizza (für 4 Personen):

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

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

Zutaten für den Belag:

- 1 (auf dem Knochen) Hähnchenbrust
- etwas Harissa-Paste
- 200 g Tomaten
- 3 Stangen Frühlingszwiebeln
- 200 g Kohlblätter, z.B. von Roter Bete oder Kohlrabi
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL alter Balsamico
- 3 Stiele Liebstöckel
- alternativ: Basilikum
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 0,5 Chilischote
- frischer Zitronensaft
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 100 g alter Gouda oder Parmesan

Das Geflügelfleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und 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.

Gemüse und Kräuter waschen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Kohlblätter in schmale Streifen schneiden und mit 1 Prise Salz, der Hälfte des Olivenöls und etwas Zitronensaft leicht durchkneten und darin marinieren.

Für die Pizza-Soße Tomaten, das restliche Olivenöl, Balsamico, Liebstöckel, Zwiebel, Chilischote und Knoblauch grob schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit einem Pürierstab 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 mit der Tomatensoße bestreichen und die marinierten Kohlblätterstreifen daraufgeben. Mit ein paar Streifen Hähnchenfleisch belegen und zum Schluss nach Belieben Käse darüberreiben.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 16.07.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

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