

Pfannen-Pizza mit Hähnchen-Brust-Filet

Für 4 Portionen

Für den Belag:

2 Hähnchenbrustfilets	Salz	1 TL Harissa
4 Frühlingszwiebeln	200 g zarte Kohlrabi-Blätter	6 EL Olivenöl
Zitronensaft	400 g Pelati-Tomaten, Glas	3 Stiele Liebstöckel
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
Pfeffer	2 EL Balsamicoessig	100 g Gouda, mittelalt

Für den Teig:

400 g Dinkelmehl 630	1 TL Backpulver	330 g griech. Joghurt, 10%
2 EL Olivenöl	Salz, Mehl	Olivenöl

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Hähnchenfleisch abwaschen, trocken tupfen und mit Salz und Harissa würzen. In eine Auflaufform setzen, im heißen Backofen auf mittlerer Schiene 30 Minuten garen.

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 abgedeckt etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Für den Belag die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

Die Kohlblätter waschen, trocken schütteln und in dünne Streifen schneiden.

Kohlblattstreifen und Frühlingszwiebeln mit 1 Prise Salz, 3 EL Öl und dem Zitronensaft mischen, leicht durchkneten und marinieren.

Für die Soße die geschälten Tomaten grob würfeln.

Den Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. in Streifen schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken.

Chili längs halbieren, putzen, waschen und fein hacken.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Die Tomaten, Chili und Liebstöckel untermischen und alles 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Essig untermischen, die Sauce abschmecken und nach Belieben mit dem Pürrierstab fein mixen Den geruhten Teig in 4 Stücke teilen, jedes Teigstück nochmals durchkneten und zu einer Kugel formen.

Dann auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche jeweils zu einem Fladen ausrollen.

Sobald das Hähnchen fertig gegart ist, die Fladen nacheinander in einer heißen Pfanne in etwas Öl auf jeder Seite etwa 4 Minuten ausbacken.

Gebackene Fladen aus der Pfanne nehmen und leicht abkühlen lassen.

Das Hähnchenfleisch vom Knochen lassen, in Stücke schneiden.

Die Fladen mit Tomaten-Soße bestreichen, einige marinierte Blattstreifen darauf geben.

Dann mit dem Hähnchenfleisch belegen, den Käse darüber reiben und die Pfannenpizza servieren.

Sören Anders am 13. August 2026