

HÄHNCHEN-RATATOUILLE PIZZA

HÄHNCHEN-RATATOUILLE PIZZA

Seit ich im Februar mit dem Punkte zählen angefangen habe werde ich oft gefragt ob Pizza und Pasta dann jetzt tabu wären. Nein, sind sie nicht - ich gönne mir beides ganz bewusst und bringe dann auch oft eine etwas leichtere Variante auf den Tisch. Heute habe ich also eine super bunte, sommerlich leichte Pizza für euch - mit Hähnchen, kräftiger Tomatensauce, Zucchini, Knoblauch und Aubergine. Am Ende kam noch eine gute Prise Parmesan auf die Pizza. Die hat nicht nur Bessere Hälfte und mir geschmeckt, auch der kleine Mann hat begeistert zugriffen. So ist die Hähnchen-Ratatouille Pizza eine schöne Abwechslung für alle die ihre Pizza gerne etwas leichter genießen möchten!



ZUTATEN FÜR 1 PIZZA:

210g Weizenmehl

40g Hartweizengrieß

10g Salz

21g frische Hefe

180g Wasser

Für den Belag:

200g Pizzatomaten

Pfeffer & Salz

4-5 Zweige Oregano

1 Knoblauchzehe

1 kleine Zwiebel

150g Hähnchenbrustfilet

1 TL Olivenöl

1/3 Zucchini

1/4 Aubergine

20g Parmesankäse

ZUBEREITUNG:

Für den Teig das Mehl, den Grieß, die Hefe, das Salz und das Wasser zusammen in die Küchenmaschine geben und alles gut verkneten. Für 30-45 Minuten abgedeckt beiseite stellen und gehen lassen.

In dieser Zeit den Oregano und den Knoblauch fein hacken und mit den Pizzatomaten vermengen. Die Sauce kräftig mit Pfeffer und Salz würzen.

In einer ausreichend großen Pfanne das Öl erhitzen. Das Hähnchen in dünne Scheiben schneiden und rundum scharf anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen und beiseite stellen. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden.

Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und auf ein Pizzablech* ziehen. Den Backofen auf 200°C (hier im Pizzamodus, sonst Umluft) vorheizen.

Die Sauce gleichmäßig auf dem Teig verteilen und das Hähnchen darauf platzieren. Die Gemüsestücken darüber geben und die Pizza für 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben. Ab und an per Sichtkontrolle prüfen ob der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist.

Die fertig gebackene Pizza aus dem Ofen holen, nochmal eine Prise Salz und Pfeffer darüber mahlen und den Parmesan fein über die Pizza reiben.



Anschneiden und sofort servieren.

Greift zu!

