

HÄHNCHEN-SPINAT PIZZA MIT PARMESANKÄSE

HÄHNCHEN-SPINAT PIZZA MIT PARMESANKÄSE

Irgendwie wirken alle überrascht wenn ich erzähle, dass ich bei Weight Watchers* Punkte zähle und „trotzdem“ Pizza essen darf. Ja, ich darf Pizza essen. Nein, nicht nur ein Stück. Natürlich achte ich darauf womit ich die Pizza belege, beim Käse habe ich mich diesmal eher zurückgehalten, das war aber überhaupt kein Problem. Und natürlich gibt es nicht jeden Tag Pizza, aber das gab es ja „vorher“ auch nicht... Diese Hähnchen-Spinat Pizza mit Parmesankäse braucht aber wirklich nicht viel Käse, das Hähnchen und der Spinat fühlen sich auf der frischen Tomatensauce pudelwohl und am Ende wird das Ganze nur mit etwas frisch geriebenem Parmesan abgerundet. Das hat nicht nur uns, sondern auch dem kleinen Mann ausgesprochen gut geschmeckt. Habt ihr Lust auf diese sommerliche Hähnchen Pizza? Dann greift zu! Von den acht Stücken hatte Bessere Hälfte übrigens vier, Der kleine Mann hatte eins und die anderen drei Stücke waren für mich - da musste wirklich niemand hungrig zu Bett gehen.



ZUTATEN FÜR 1 GROßE PIZZA (8 STÜCKE):

210g Mehl, Typ 405 + etwas für die Arebitsplatte

40g Hartweizengries

21g frische Hefe

180ml Wasser

Für den Belag:

250g Pizzatomaten

Pfeffer & Salz

1/2 TL getrockneter Oregano

2 Knoblauchzehen

1-2 rote Schalotten

1 Hähnchenbrustfilet, ca. 250g

1 TL Rapsöl

1/2 TL scharfes Paprikapulver

1 Hand voll frischer Spinat

30g Parmesankäse

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten für den Teig in der Küchenmaschine zu einem elastischen Teig verkneten und abgedeckt 25-30 Minuten gehen lassen.

Die Pizzatomaten in ein Schälchen geben und mit Pfeffer, Salz und dem getrockneten Oregano würzen.

Das Hähnchen längst in drei Streifen schneiden und diese dann in dünne Scheiben aufschneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Hähnchen hinein geben. Mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen und rundum scharf anbraten. Das Fleisch beiseite stellen.



Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig darauf gleichmäßig ausrollen. Den Teig auf ein Pizzablech* ziehen und den Backofen auf 200°C (hier im Pizzamodus) vorheizen.

Die Sauce auf dem Teig verteilen, Knoblauch und Schalotten darüber geben...



... und das Fleisch auf der Pizza platzieren. Den Spinat waschen und trocken schütteln und ebenfalls auf die Pizza geben.



Die Pizza für ungefähr 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben und ab und an per Sichtkontrolle den Bräunungsgrad prüfen.

Die fertige Pizza aus dem Ofen holen und den Parmesan darüber reiben oder hobeln. Ich habe hier mit dem Sparschäler Parmesanstreifen gemacht, das liegt aber vor allem daran, dass der Käse sonst schnell schmilzt und auf den Fotos nicht mehr zur Geltung kommt.



Greift zu und genießt diese sommerlich frische Hähnchen-Spinat Pizza!



© katha-kocht!