

BLUMENKOHL-PIZZA MIT ZUCCHINI & POCHIERTEM HÜHNCHEN

Mein Pizza-Klassiker! Diese Pizza macht immer was her und schmeckt auch ohne Belag. Das liegt am würzigen Käse. Da der Teig ganz ohne Mehl auskommt und Eier und Käse enthält, ist er eine gute Proteinquelle. Ideal zum Abendessen oder nach dem Sport.

 ZZ: 30 MINUTEN

 SF: 30 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:


GRUNDTTEIG BLUMENKOHLPIZZA (s. S. 155)

2 Zucchini
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
8 EL Mandeln
½ Bund Petersilie
2-4 EL Kräuter-Pesto (s. S. 160)
6-8 EL Hüttenkäse
50 g schwarze Oliven
Currypulver nach Geschmack

POCHIERTES HÜHNCHEN:

350 ml Kokosmilch
2 EL Fischesauce
2 Ingwerscheiben mit Schale,
2 mm dick
1 EL Pfefferkörner
2 EL Butter
1 Prise Salz
250 g Hühnchenbrustfilet

1. Backofen auf 200 °C Umluft (220 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Teig nach Grundrezept zubereiten.
2. Währenddessen in einer Pfanne 350 ml Wasser mit der Kokosmilch zum Kochen bringen. Fischesauce, Ingwerscheiben, Pfefferkörner, Butterstücke und Salz hinzugeben. Fleisch im Ganzen hinzugeben und auf mittlerer Flamme ca. 10 Minuten offen köcheln lassen. Aus dem Sud nehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und in Streifen zupfen.
3. Während das Hühnchen köchelt, Zucchini waschen und mittels eines Sparschälers feine Streifen raspeln. Etwa 10 Minuten vor Backende der Blumenkohlpizza Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zucchiniestreifen darin rundum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mandeln in einer weiteren Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Petersilie waschen, trocken-schütteln, Blätter abzupfen, fein hacken.
4. Pizza aus dem Ofen nehmen, mit Pesto bestreichen und Zucchiniestreifen, Hüttenkäse, Mandeln und Oliven darauf verteilen. Mit Currypulver und Petersilie bestreuen und servieren.

 *To go: Blumenkohlteig schmeckt auch kalt oder aufgewärmt sehr gut (ohne Belag). Er lässt sich gut mitnehmen (einfach frisch belegen) und auch einfrieren.*

