Hähnchen-Mozzarella-Pizza

ISS BUNT BLEIB GESUND

Leckere Rezepte zum schlank werden und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Sojamehl, Wasser, Hefe, 1/2 TL Salz und Öl in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät mit Knethaken 2 Minuten gut durchkneten. Die Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und 30 Minuten ziehen lassen.
2. Den fertigen Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz sehr dünn ausrollen. Den Teig anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Hähnchenbrust 10 Minuten im Wasser kochen, abgießen und dann klein schneiden.
3. Tomatenmark und Wasser zu einer Soße vermengen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Den Pizzaboden mit der Tomatensoße bestreichen.
4. Mozzarella in Scheiben und Schalotte in kleine Würfel schneiden. Pizza mit Hähnchenfilet, Mozzarella und Schalotten belegen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 25 Minuten in den Backofen geben. Mit Koriander garnieren und servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

Für den Pizzaboden

- 75 g Sojamehl
- 50 ml Wasser, lauwarm
- 5 g Hefe, frisch
- 1 TL Rapsöl

Für den Belag

- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Wasser
- 30 g Mozzarella 8,5 % Fett
- 100 g Hähnchenbrust
- 1/2 Schalotte (ca. 10 g)
- Salz / Pfeffer
- Chili / Koriander

478 Kalorien	6 g Kohlenhydrate	22 g Fett	63 g Eiweiß	16 g Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt

figur scout