



## Blumenkohlpizza mit Hähnchenfilet

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

500 g Hähnchenfilet (aus deutscher Erzeugung)  
1 Blumenkohl  
150 g geriebener Käse  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Öl  
300 ml passierte Tomaten  
1 TL Oregano  
3 Tomaten  
2 Lauchzwiebeln  
1 Mozzarella  
Basilikum



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 483 kcal, 20 g Fett, 22 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten



## Blumenkohlpizza mit Hähnchenfilet

### Zubereitung:

1. Zuerst den Blumenkohl in Röschen teilen und in Salzwasser weichkochen.



2. Anschließend den gekochten Blumenkohl kleinschneiden und mit dem geriebenen Käse mischen. Die Blumenkohlmasse in eine Springform füllen und gleichmäßig auf dem Boden verstreichen. Jetzt den Blumenkohlboden bei 200 Grad circa 12 bis 15 Minuten vorbacken.



3. In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in 1 EL Öl anschwitzen. Dann mit den passierten Tomaten und dem Oregano 10 Minuten köcheln lassen.





## Blumenkohlpizza mit Hähnchenfilet

4. Jetzt den Blumenkohlboden aus dem Ofen holen und mit Tomatensauce bestreichen.  $\frac{3}{4}$  des Mozzarellas und die Tomaten in Scheiben schneiden und ebenfalls darauflegen.



5. Dann die Hähnchenfilets in 1 EL Öl von jeder Seite circa 3 bis 5 Minuten scharf anbraten, bis sie schön goldbraun sind.



6. Hähnchenfilets ebenfalls in Scheiben schneiden und auf die Blumenkohlpizza legen.



7. Zum Schluss die Lauchzwiebeln putzen und in feine Röllchen schneiden.

# WE LOVE GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

## Blumenkohlpizza mit Hähnchenfilet

Restlichen Mozzarella in Stückchen zupfen. Beides über die Blumenkohlpizza streuen und für 12 bis 15 Minuten im Ofen zu Ende backen.



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

**D**  
Schlupf

**D**  
Aufzucht

**D**  
Verarbeitung

### Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf [www.deutsches-gefluegel.de](http://www.deutsches-gefluegel.de)