



Chicken-Pan-Pizza mit grünem Spargel

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Hähnchen-Ministeaks (aus deutscher Erzeugung)
16 EL Mehl
12 EL Joghurt
4 TL Backpulver
5 EL Öl
250 g Spargel
150 g Cocktailtomaten
250 ml passierte Tomaten
2 TL italienische Kräuter
100 g geriebener Mozzarella
4 EL Pinienkerne



Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

Zubereitungszeit:

30 Minuten



Chicken-Pan-Pizza mit grünem Spargel

Zubereitung:

1. Zunächst je Pan-Pizza 4 EL Mehl, 3 EL Joghurt und 1 TL Backpulver verkneten und in eine geölte Pfanne geben. Dann alles für circa 5 Minuten bei geschlossenem Deckel backen.



2. Jetzt Hähnchen-Ministeaks in 1 EL Öl von jeder Seite für 4 bis 5 Minuten scharf anbraten, ...



3. ...bis sie schön goldbraun sind.





Chicken-Pan-Pizza mit grünem Spargel

4. Dann in der gleichen Pfanne Spargel und Tomaten für 7 bis 8 Minuten anbraten.



5. Pan-Pizza wenden und anschließend mit Tomatensauce bestreichen und mit italienischen Kräutern würzen.



6. Im nächsten Schritt mit Hähnchen-Ministeaks, Spargel und Tomaten belegen, Käse darüber streuen und für weitere 3 bis 5 Minuten bei geschlossenem Deckel braten.



7. Last but not least: Mit Pinienkernen toppen, auf dem Teller anrichten und

Chicken-Pan-Pizza mit grünem Spargel

genießen!



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