



Plätzli-Pizza

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Backen: ca. 13 Min.

1 rechteckig ausgewallter Pizzateig (ca. 25×38 cm)

1 Esslöffel Olivenöl

Olivenöl zum Braten

2 Pouletbrüstli (je ca. 200 g),
quer schräg in je 4 Scheiben

¼ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1 Teelöffel Rosmarin,
fein gehackt

1 Teelöffel Thymian,
fein gehackt

70 g Parmesan, mit dem
Sparschäler dünne Streifen
abgeschält, oder geriebener
Parmesan

3 kleine Tomaten, quer in ca.
5 mm dicken Scheiben

wenig Pfeffer

1. Den Teig quer zusammenfalten, mit dem Papier auf einen Blechrücken ziehen. In 4 gleich grosse Stücke schneiden. Teig mit Öl bestreichen, mit einer Gabel einstechen.

2. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Pouletplätzli portionenweise beidseitig je ca. 1 Min. braten, herausnehmen, würzen.

3. Die Hälfte der Kräuter und den Käse auf dem Teig verteilen. Je 2 Plätzli und die Tomatenscheiben daraufschichten, restliche Kräuter darüberstreuen, würzen.

Backen: ca. 13 Min. auf der untersten Rille des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens.

Pro Person: 18 g Fett, 40 g Eiweiss,
67 g Kohlenhydrate, 2489 kJ (595 kcal)