



## Saftige Thunfisch-Pita-„Pizzas“ mit Tomaten

dazu Süßkartoffelpommes aus dem Ofen



ca. 40min



2 Personen

Thunfisch-Fans aufgepasst: Es erwartet euch die genau richtige Komposition aus knusprigem Pitabrot, schmelzendem Gouda und saftigem Thunfisch! In den USA unter dem klingenden Namen Tuna Melt bekannt, wird das üppig beladene Brot im Ofen gebacken und der Käse (und unsere Herzen) zum Schmelzen gebracht. Dazu gibt es leckere Süßkartoffelpommes. Alles aus dem Ofen, alles gut an der Abwaschfront!

## Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 Dose Thunfisch in Wasser<sup>2</sup>
- 100g junger Gouda, gerieben<sup>4</sup>
- 1 Pck. Vollkornpitabrot<sup>3</sup>
- 1 Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3), Milch (4).  
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1073kcal, Fett 38.1g,  
Kohlenhydrate 124.9g, Eiweiß 45.9g



### 1. Süßkartoffelpommes backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** längs in ca. 2cm dicke Stifte schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Im Backofen ca. 20Min. backen (die **Süßkartoffeln** sind zu diesem Zeitpunkt noch nicht gar).



### 4. Pizzas belegen

Die **Pitabrote** auf ein weiteres mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und die **Thunfisch-Paste** gleichmäßig auf ihnen verstreichen, dann die **Tomaten** darauf verteilen. Nach ca. 20Min. Backzeit (aus Schritt 1) die **Pita-Pizzas** zu den **Süßkartoffelpommes** in den Ofen geben und weitere 7-11Min. backen.



### 2. Gemüse schneiden

Währenddessen die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Tomate** in ca. 1,5cm große Stücke schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.



### 5. Anrichten & servieren

Wenn die **Süßkartoffelpommes** gar und der **Käse** in der **Thunfisch-Paste** geschmolzen und goldbraun ist, die **Pommes** und die **Pita-Pizzas** aus dem Ofen nehmen, anrichten und servieren.



### 3. Thunfisch-Paste mixen

Den **Thunfisch** abgießen und mit dem **Käse**, den **Zwiebeln** und dem Knoblauch sowie 2EL Mayonnaise und 1EL (Weißwein-)Essig zu einer **Thunfisch-Paste** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Mehr geht immer

Für ein traditionelles Tuna-Melt fehlen noch kleingeschnittener Stangensellerie oder eingelegtes Gemüse in der Paste - wenn du magst, kannst du da gerne noch nachbessern. Mehr Mayo für eine cremigere Paste ist auch eine Option, aber wie viel Luxus du dir gönnen möchtest, bleibt natürlich dir überlassen.