



Saftige Thunfisch-Pita-„Pizzas“ mit Tomaten

dazu Süßkartoffelpommes aus dem Ofen



ca. 50min



3-4 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

- 4 Süßkartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Tomaten
- 2 Dosen Thunfisch in Wasser ²
- 200g junger Gouda, gerieben ⁴
- 2 Pck. Vollkornpitabrot ³
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Alufolie

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 45.8g



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 zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit 2EL Olivenöl und je 1TL Salz und Pfeffer vermengen. Im Backofen in 20-24Min. gar backen, dabei die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



4. Pizzas backen

Wenn die **Süßkartoffelpommes** gar sind, die **Pommes** aus dem Ofen nehmen und in Alufolie einschlagen, um sie warmzuhalten. Die **Pitabrote** auf die beiden frei gewordenen Bleche verteilen, in den Ofen geben und 7-11Min. backen.



2. Gemüse schneiden

Währenddessen die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Tomaten** in ca. 1,5cm große Stücke schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.



5. Anrichten & servieren

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



3. Thunfisch-Paste mixen

Den **Thunfisch** abgießen und mit dem **Käse**, den **Zwiebeln** und dem Knoblauch sowie 4EL Mayonnaise und 2EL (Weißwein-)Essig verrühren; mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Thunfisch-Paste** gleichmäßig auf die **Pitabrote** verteilen und verstreichen, dann mit den **Tomaten** bestreuen.



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.