



Thunfischpizza mit Zucchini

und geschmolzenem Mozzarella



ca. 35min



4 Portionen

Thunfischpizza aus der Tiefkühltruhe sieht oft etwas unspektakulär aus – da hat unser Rezept deutlich mehr zu bieten: zartgrüne Zucchini, rot-violette Zwiebelringe und goldgelbe Mozzarellastücke ... Klar, der Thunfisch ist immer noch mit von der Partie, aber er ist eben vielmehr geschmacklich als optisch ein Star. Bei so viel Farbenpracht ist der Appetit bestimmt besonders groß – na dann mal ran ans Blech!

Was du von uns bekommst

- 4 Knoblauchzehen
- 2 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 2 Dosen Bio-Tomatensauce
- 2 Pck. Pizzateig²
- 2 Dosen Thunfisch in Wasser¹
- 2 Mozzarellas³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 915kcal, Fett 33.4g, Kohlenhydrate 106.8g, Eiweiß 40.4g



1. Zucchini vorbereiten

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. **2 Knoblauchzehen** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Zucchini** grob raspeln, mit dem **Knoblauch** und 2TL Salz vermischen und in ein Sieb geben.



4. Teige ausrollen

Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen und vorsichtig flach drücken, bis sie die gesamte Größe der Bleche einnehmen.



2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



5. Pizzen belegen

Den **Thunfisch** abgießen und mit einer Gabel zerkrümeln. Die **Tomatensauce** gleichmäßig auf den **Teigen** verteilen, dabei einen Rand von ca. 1cm frei lassen. Die **Zucchini** ausdrücken, um überschüssiges Wasser zu entfernen, mit dem **Thunfisch** und den **Zwiebeln** auf den **Pizzen** verteilen. Den **Mozzarella** grob zerpfücken und auf die **Pizzen** legen, mit je 1 Prise Salz würzen.



3. Pizzasauce anrühren

Die **übrigen Knoblauchzehe** schälen und fein würfeln, mit dem **Tomatenmark**, 4EL Olivenöl, 1EL Essig und 4EL Wasser zu einer **Sauce** verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Pizzen backen

Die **Pizzen** im Ofen 11-13Min. backen, bis der **Teig** knusprig und der **Käse** geschmolzen ist. Nach der Hälfte der Zeit die Bleche drehen und je nach Ofen die Position der Bleche tauschen. Die **Pizzen** kurz auskühlen lassen, in Stücke schneiden und servieren.