



Thunfischpizza mit Zucchini

und geschmolzenem Mozzarella



ca. 30min



2 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

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. Pizzateig²
- 1 Dose Thunfisch in Wasser¹
- 1 Mozzarella³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- 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 925kcal, Fett 33.4g, Kohlenhydrate 108.8g, Eiweiß 40.6g



1. Zucchini vorbereiten

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. **1 Knoblauchzehe** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Zucchini** grob raspeln, mit 1TL Salz und dem **Knoblauch** vermischen und in ein Sieb geben.



4. Teig ausrollen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und vorsichtig flach drücken, bis er die gesamte Größe des Blechs einnimmt.



2. Zwiebel schneiden

Die **½ der Zwiebel** schälen und in feine Streifen schneiden. Die **übrige Hälfte** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



5. Pizza belegen

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



3. Pizzasauce anrühren

Die **übrige Knoblauchzehe** schälen und fein würfeln, mit dem **Tomatenmark**, 2EL Olivenöl, 1TL Essig und 2EL Wasser zu einer **Sauce** verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Pizza backen

Die **Pizza** im Ofen 11-13Min. backen, bis der **Teig** knusprig und der **Käse** geschmolzen ist. Nach der Hälfte der Zeit das Blech drehen. Die **Pizza** kurz auskühlen lassen, in Stücke schneiden und servieren.