



## Thunfischpizza mit Zucchini

und geschmolzenem Mozzarella



ca. 35min



3 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

- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 Pck. Pizzateig<sup>2</sup>
- 2 Dosen Thunfisch in Aufguss<sup>1</sup>
- 2 Mozzarellas<sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- Küchenreibe
- Sieb

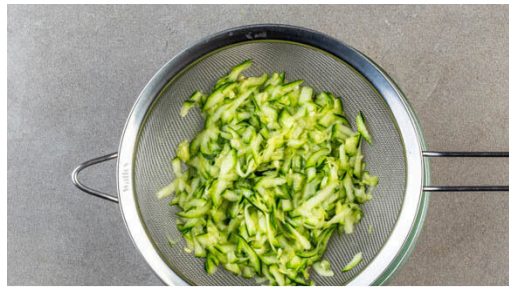
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Enthält: **Fisch** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3).

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1236kcal, Fett 44.5g,  
Kohlenhydrate 141.9g, Eiweiß 57.7g



**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 2TL Salz und dem **Knoblauch** vermischen und in ein Sieb geben.



**2. Zwiebel schneiden**

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



**3. Pizzasauce anrühren**

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



**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.



**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.



**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.