MARLEY SPOON



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. Pizzateig [2]
- 1 Dose Thunfisch in Aufguss [1]
- 1 Mozzarella [3]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

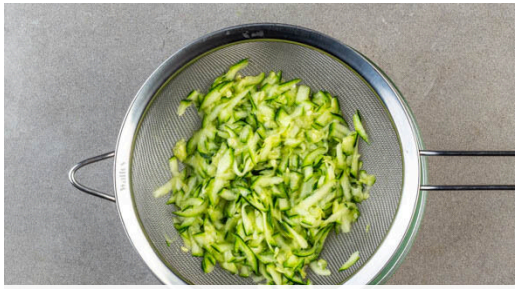
Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Küchenreibe
- Sieb

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

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 961kcal, Fett 33.5g, Kohlenhydrate 108.8g, Eiweiß 48.9g



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.



2. Zwiebel schneiden

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



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.



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.



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 zerpflücken und auf die **Pizza** legen, mit 1 Prise Salz 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.