



Pizza al tonno

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Olivenöl	2 EL
Tomaten, passiert	250 g
Rotwein, trocken	50 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	1 TL
Thunfisch im eigenen Saft	510 g
Mozzarella	2 St.
Oliven, grün	125 g
Pizzateig mit Tomatensauce	2 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Ofen auf 225 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zwiebeln halbieren und schälen. ½ Zwiebel in Streifen, Rest würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel und Knoblauch ca. 2 Min. glasig dünsten. Mit passierten Tomaten und Wein ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und ca. 5 Min. einköcheln.
2. Thunfisch in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Mozzarella trocken tupfen und in Stücke reißen. Oliven abtropfen lassen und halbieren.
3. Pizzaböden auf Backbleche ausrollen. Pizzen mit der Sauce dünn bestreichen und mit Mozzarella belegen. Thunfisch, Oliven und Zwiebelringe darauf verteilen und nacheinander ca. 15 Min. backen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	995 kcal
Kohlenhydrate	111 g
Eiweiß	60 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	33 g