Thunfisch-Pizza Chili-Öl



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Öl	6 EL
Pizzateig mit Tomatensauce	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Thunfisch im eigenen Saft	390 g
Zwiebeln, rot	2 St.
Mozzarella	2 St.
Chili, gemahlen	
Rucola	100 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, Backblech mit Backpapier, Sieb, Salatschleuder

1. Ofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch darin ca. 1 Min. farblos anschwitzen. Tomatensoße des Pizzateigs zugeben und ca. 1 Min. köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Zucker würzig abschmecken.

2. Inzwischen Thunfisch in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Ringe schneiden. Mozzarella trockentupfen und mit den Händen grob in ca. 1 cm kleine Stücke zupfen.

3. Pizzateige mit Backpapier jeweils auf einem Blech abrollen und mit der Tomatensoße bestreichen. Mozzarella, Thunfisch und Zwiebelringe darauf verteilen und die Pizza auf dem Boden des Ofens und in der Mitte ca. 14–16 Min. backen. Nach ca. 7 Min. die Bleche tauschen. Topf säubern.

4. Für das Chiliöl im gesäuberten Topf 5 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Chili dazugeben und das Öl unter ständigem Rühren ca. 1 Min. aromatisieren. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und das Chiliöl etwas abkühlen lassen.

5. Rucola waschen, trocken schleudern und in einer mittleren Schüssel mit 1 TL des abgekühlten Chiliöls (alternativ Olivenöl) und Salz und Zucker mischen. Thunfisch-Pizza mit Mozzarella aus dem Ofen nehmen, mit Rucola garnieren und nach Belieben mit Chili-Öl beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst das Chiliöl auch mit einer frischen Chili zubereiten. Je länger die Chili im

Öl verbleibt, desto intensiver wird das Aroma. Abgefüllt in einer sterilen Flasche hält sich das Chili-Öl mehrere Wochen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	980 kcal
Kohlenhydrate	106 g
Eiweiß	54 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	38 g