



Rezepte > Mittagessen

Thunfischpizza mit frischem Basilikum

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Oliveöl	1 EL
Pizzateig mit Tomatensauce	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Thunfisch in Öl	320 g
Zwiebeln, rot	2 St.
Mozzarella	500 g
Basilikum, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, Backblech mit Backpapier

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. Tomatensauce der Pizzateige 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 trocken tupfen und mit den Händen grob in ca. 1 cm kleine Stücke zupfen.

3. Pizzateige mit Backpapier jeweils auf Blechen abrollen und mit Tomatensauce bestreichen. Mozzarella, Thunfisch und Zwiebelringe darauf verteilen und Pizzen auf dem Boden des Ofens und in der Mitte ca. 14–16 Min. backen. Nach ca. 7 Min. die Bleche tauschen.

4. Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und nach Belieben klein schneiden oder zupfen. Fertige Pizzen aus dem Ofen nehmen und mit frischem Basilikum bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1143 kcal
Kohlenhydrate	107 g
Eiweiß	71 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	46 g