

Pizza Rezepte

Pizza Mit Thunfisch Und Paprika

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Fisch, Gemüse, Pizza, Teig

		Für den Teig	
375 g	Mehl (Type 405)	2 Essl.	Öl
1	Pack. Trockenbackhefe	1	Msp. Zucker
1/4	Liter lauwarmes Wasser	1	Msp. Salz
		Für den Belag	
200 g	Zwiebeln	1	Dose/n Tomaten (500 g - Abtropfgewicht)
1	grüne Paprikaschote (200g)		Salz
2	Essl. Butter oder Margarine		Pfeffer
1	Becher Schwarze Oliven (85 g - Abtropfgewicht)		Oregano
2	Dose/n Thunfisch in Öl (à 150 g - Abtropfgewicht)	150 g	Emmentaler Käse (geraspelt)

Alle Teigzutaten verkneten. Abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Zwiebelringe und Paprikastücke im heißen Fett ca. 5 Minuten dünsten. Oliven abgießen. Thunfisch abtropfen lassen (Öl dabei auffangen), grob zerpfücken. Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Tomaten pürieren, auf dem Teig verteilen. Vorbereitete Zutaten draufgeben. Würzen. mit 2 Esslöffeln Thunfischöl beträufeln und mit Käse bestreuen. Bei 225 Grad ca. 20 Minuten backen. Nach Wunsch mit Oregano garnieren.

:Zusatz : Zubereitungszeit:

: : ca. 1 1/4 Stunden.

:Pro Person ca. : 920 kcal

:Pro Person ca. : 3860 kJoule