

Pizza Rezepte

Thunfisch Pizza Mit Rucola - Blitzmenü Aus Italien

Anzahl: 2 Personen

Gattung: Backen, Pikant, Pizza, Fisch, Käse

1	Glas	Pizzateig; 230 g; aus dem - Kühlregal			- Abtropfgewicht; aus - kontrolliertem Fischfang
100 g		Frühlingszwiebeln	2	Essl. Pinienkerne	
1	Bund	Rucola			Salz, Pfeffer
1	Bund	Basilikum	100 g	Mozzarella	
1		Dose/n Thunfisch; in Öl, 150 g	2	Essl. Olivenöl	

1. Backofen auf 250 Grad vorheizen. Den Pizzateig mit dem Backpapier auf ein Backblech legen.

2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Rucola und Basilikum putzen, waschen und gut trockenschütteln. Die Blätter jeweils von den Stielen zupfen. Rucola und Basilikum mit den Frühlingszwiebelringen auf dem Pizzateig verteilen.

3. Thunfisch in kleinen Stückchen auf der Pizza verteilen, alles mit den Pinienkernen bestreuen, salzen und pfeffern.

4. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf dem Pizzaboden verteilen. Alles mit 2 El Olivenöl beträufeln.

5. Die Pizza im Ofen auf der mittleren Schiene in 10 bis 12 Minuten goldbraun backen.

Pro Person: 975 Kalorien