



Thunfisch-Mozzarella-Pizza

mit Zwiebeln und Kapern



30-40min



2 Personen

Heute in deiner Box: Ein schnelles Gericht, das lecker und einfach ist. Eine knusprige Pizza mit Thunfisch und würzigen Kapern. Dazu gibt es Mozzarella, der im Ofen goldgelb zrläuft und dein Abendessen schön abrundet. Wir senden dir Thunfisch aus nachhaltigem Fischfang und gewährleisten damit eine sehr hohe Fischqualität und Schonung der Fischbestände.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Kapern
- 1 Packung passierte Tomaten
- 2 Dosen Thunfisch ⁴
- 1 Mozzarella ⁷
- 1 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 1 Packung getrockneter Oregano
- 1 Pizzateig ¹

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 860kcal, Fett 32.0g, Kohlenhydrate 79.9g, Eiweiß 53.0g



1. Tomatensauce mischen

Den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze oder 230°C Umluft vorheizen. Die **passierten Tomaten** mit 1-2EL Olivenöl, **Oregano**, Salz und Pfeffer verrühren.



2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



3. Thunfisch abtropfen

Den **Thunfisch** und die **Kapern** in einem Sieb abtropfen lassen. Den **Mozzarella** ebenfalls abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden.



4. Tomate schneiden

Die **Tomate** vierteln und von den Kernen befreien, dann in feine Streifen schneiden.



5. Pizza vorbereiten

Den **Teig** mit Papier auf ein Backblech ausrollen und mit **Tomatensauce** bestreichen.



6. Pizza belegen

Nun **nach Geschmack** mit **Mozzarella**, **Zwiebeln**, **Thunfisch**, **Tomaten** und **Kapern** belegen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 15-20Min. im Ofen knusprig backen, bis der Rand goldbraun und die Mitte gar ist.