

Pizza mit Thunfischboden



Zutaten (1 Blech - 12 Stücke):

Boden:

2 Dosen Thunfisch (im eigenen Saft)
4 Eier

Pizzasauce:

1 Dosen gehackte Tomaten (400 g)
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
1/2 Stiel frischer Oregano
1/2 Hand voll frisches Basilikum
1/2 Bund frischer Thymian
50 ml Gemüsebrühe

Belag:

150 g Salami
150 g Schinken
200 g Gouda (gerieben)

Zubereitung:

Zuerst die Sauce zubereiten. Hierzu Knoblauchzehe grob und Kräuter fein hacken. Knoblauch in einem Topf leicht anbraten. Die Tomaten, Brühe und Kräuter zufügen. Sauce nach Belieben mit Salz und Pfeffer sowie der Prise Zucker würzen. Die Sauce für 30 Minuten bei geringer Hitze einkochen lassen. Gelegentlich umrühren und abkühlen lassen.

Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Für den Teig den Thunfisch abtropfen lassen und in einer Schüssel gründlich mit den Eiern verkneten bis eine homogene Masse entstanden ist. Den Teig auf das vorbereitete Backblech geben und gleichmäßig verteilen bis er etwa etwa 0,5 cm dünn ist. Das Blech für 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben bis er leicht gebräunt ist.

Den Thunfischboden aus dem Ofen holen, mit der Pizzasauce verstreichen und dem geriebenen Gouda bestreuen. Salami und Schinken auf dem Gouda verteilen. Die Pizza für 20 Minuten in den Backofen geben bis sie schön knusprig und der Belag gebräunt ist. Die Pizza in Stücke schneiden und sofort servieren.

Hinweis:

Wie klassische Pizza können die Beläge nach Belieben variiert werden.

Nährwertangaben: 551 kcal p.P., 7 g KH p.P.