

Pizza mit Thunfisch und Gemüse bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

500 gr Mehl, 1 Teelöffel Zucker, 1 Würfel Hefe, 250 ml lauwarmes Wasser, 1 Esslöffel Olivenöl, 1 Prise Salz, 2 Dosen Thunfisch naturelle, 1 große grüne Paprikaschote, 100 gr schwarze, entsteinte Oliven, 1 Dose geschälte Tomaten, 2 Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch, 125 gr Käse, gerieben, 1 Bund Basilikum.

Die Vorbereitungen:

Paprika waschen, putzen, Zwiebel und Knoblauch enthäuten alles in in Würfel schneiden. Oliven in Scheiben schneiden. Tomaten a. d. Dose abschütten und den Saft auffangen. Die Tomaten in Würfel schneiden und wieder zu dem Saft geben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zubereitung:

Zucker in dem warmen Wasser auflösen, Hefe hineinbröckeln, so lange rühren bis sie sich die Hefe aufgelöst hat, 10 Minuten gehen lassen. Mehl, Salz und Öl in eine Schüssel geben, die aufgelöste Hefe hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten, anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche 5 Minuten kräftig mit beiden Händen kneten. Pizzateig wieder in die Schüssel geben und mit etwas Mehl bestäuben. Mit einem Tuch abdecken etwa 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Pizzateig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ausrollen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Thunfisch leicht zerpfücken, mit Paprika und Oliven mischen. Gewürfelte Tomaten mit dem Saft gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Thunfischmischung darauf geben und Käse darüber streuen. Die Pizza im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten 25-30 Minuten backen. Basilikum darüber streuen.