



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Thunfischpizza mit Kirschtomaten und schwarzen Oliven

- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 100 ml passierte Tomaten
- 400 g Fertig-Pizzateig, Rolle
- 100 g Mozzarella, gerieben
- 300 g Kirschtomaten
- 150 g Thunfisch in Wasserlake, abgetropft
- 10 schwarze Oliven, entsteint und halbiert

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Thunfischpizza mit Kirschtomaten und schwarzen Oliven

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

25,5 g Fett 38,2 g Kohlenhydrate 15,4 g Eiweiß 3,5 g Ballaststoffe
445 kcal Brennwert

Thunfischpizza mit Kirschtomaten und schwarzen Olive

1 Ofen & Soße vorbereiten:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. 100 ml passierte Tomaten mit 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia verrühren.

2 Pizzaboden belegen:

400 g Fertig-Pizzateig auf einem Backblech ausbreiten und gleichmäßig mit der Tomatensoße bestreichen. Mit 100 g geriebenem Mozzarella bestreuen.

3 Pizza backen:

300 g Kirschtomaten halbieren und auf der Pizza verteilen. Die Pizza im vorgeheizten Ofen ca. 10-15 Minuten backen, bis der Käse goldgelb und der Teig knusprig ist.

4 Belegen & servieren:

150 g Thunfisch in Wasserlake abtropfen lassen. Die fertige Pizza aus dem Ofen nehmen, mit dem Thunfisch und 10 schwarzen, entsteinten und halbierten Oliven belegen. In Stücke schneiden und sofort servieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Für extra Frische etwas Rucola oder ein paar Tropfen Zitronensaft über die heiße Pizza geben - das harmoniert wunderbar mit dem Thunfisch. Variante: Wer es exotischer mag, verwendet statt Bella Italia die GEFRO BIO Würzmischung Africa Style und belegt die Pizza mit Paprika, Mais und leicht angebratenem Hackfleisch. Nicht vergessen: Ein knuspriger Boden gelingt besonders gut, wenn du das Backblech im unteren Drittel des Ofens platzierst oder einen Pizzastein verwendest