

Pizza Tonno mit Thunfisch und Ananas



Zutaten für 3 Personen:

250 g Mehl
1 Päckchen Trockenhefe
125 ml lauwarmes Wasser
1/2 TL Salz, 5 EL Olivenöl

Pizzasauce:

1/2 Zwiebel, 1 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
75 ml Gemüsebrühe
100 ml passierte Tomaten
Salz, Pfeffer, Oregano

Belag:

200 g Thunfisch naturell
1 dünne Scheibe frische Ananas
1 größere Frühlingszwiebel oder 1-2 Schalotten
200 g geriebener Mozzarella
Parmesan am Stück
150 g Champignons
5-6 Kirschtomaten
8-12 schwarze Oliven (opt.)

1. Das Mehl, zwei Drittel der Trockenhefe und Salz in einer Rührschüssel vermengen. Lauwarmes Wasser und 4 EL Olivenöl zugießen und alles mit dem Rührgerät (Knethaken) zu einem geschmeidigen und glatten Teig verarbeiten.

2. Den Teig zugedeckt etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen fast verdoppelt hat.

3. Inzwischen die Zutaten vorbereiten: Thunfisch abgießen und zerpfücken, Pilze putzen und in Scheiben schneiden, Ananasscheibe würfeln, Schalotten würfeln und blanchieren.

4. Ein Backblech in die unterste Stufe schieben und lange auf 250° vorheizen.

5. Etwa die Hälfte des Teiges abnehmen, durchkneten. Auf Backpapier mit einem bemehlten Nudelholz dünn ausrollen. Einen kleinen Rand formen.

6. Etwa 3-4 EL Pizzasauce sehr dünn mit 1 cm Rand auf dem Teig verstreichen.

7. Dann den Thunfisch auflegen, die Ananaswürfel und die blanchierten Zwiebelwürfel. Den Käse darauf verteilen, mit etwas geriebenem Parmesan würzen. Pilze darauf verteilen und die halbierten Tomaten (mit der Schnittseite nach oben). Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Die Pizza auf dem Backpapier mit einem

Helfer auf das Blech heben.
8. Pizza ca. 10-12 Minuten backen. Gegen Ende nachsehen, ob sie nicht schon zu dunkel wird.

Pizzasauce:

1. 1/2 Zwiebel sehr fein würfeln und in Olivenöl anbraten, 2 EL Tomatenmark zugeben und mitschwitzen.

2. Mit Gemüsebrühe und passierten Tomaten ablöschen und 30 Minuten sanft köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Oregano würzen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 90 min, Hauptspeisen, Pizza, Fisch, Thunfisch, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 15.01.2023