

# Pizetta Tonno

mit scharfem Knoblauch-Paprika Topping

Zeit sparen | unter 650 Kalorien | 15 – 25 Minuten • 620 kcal • Tag 5 kochen



Libanesisches Fladenbrot



Skipjack Thunfisch  
im eigenen Saft



Mozzarella



Paprika multicolor



Tomatenpesto



Tomatenmark



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



milder Chili-Mix



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

2 große Pfannen mit Deckel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Libanesisches Fladenbrot <b>15)</b>	120 g**	180 g**	240 g
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft <b>4)</b>	160 g	240 g**	320 g
Mozzarella <b>7)</b>	1	1,5**	2
Paprika multicolor <b>NL   BE   ES</b>	1	2	2
Tomatenpesto <b>14)</b>	25 g	25 g	50 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 350 g)
Brennwert	739 kJ/176 kcal	2596 kJ/620 kcal
Fett	8,88 g	31,23 g
– davon ges. Fettsäuren	2,59 g	9,10 g
Kohlenhydrate	14,50 g	50,95 g
– davon Zucker	3,70 g	13,01 g
Eiweiß	9,26 g	32,56 g
Salz	0,507 g	1,781 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **4)** Fisch **7)** Milch (einschließlich Laktose)

**14)** Schwefeldioxyde und Sulfit **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien

1



2



3



## Kleine Vorbereitung

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Paprika** halbieren, entkernen und in 1 cm Stücke schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Zwiebel-** und **Paprikastreifen** darin 4 – 5 Min. anbraten.

**Knoblauch** und **Chili-Mix** zugeben und 1 weitere Min. anrösten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Aus der Pfanne nehmen und Pfanne auswaschen.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.

## Für das Topping

In einer kleinen Schüssel **Tomatenmark** und **Tomatenpesto** vermengen.

**Thunfisch** mithilfe des Deckels abgießen.

**Mozzarella** in grobe Stücke zupfen.

**Dip** gleichmäßig auf 2 [3 | 4] **Fladenbrot**en verteilen.

## Anrichten

In der Pfanne aus Schritt 1 und einer weiteren Pfanne mit Deckel jeweils 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** über mittlerer Temperatur erhitzen.

**Fladenbrot** hineingeben, **Mozzarella** darüber verteilen, mit dem **Paprika-Gemüse** und **Thunfisch** toppen und abgedeckt für 1 – 2 Min. braten, bis der Boden knusprig und der **Käse** geschmolzen ist.

**Tipp:** Du kannst die Pizzetta auch nacheinander in derselben Pfanne braten.

**Pizzetta** nach Belieben in Stücke schneiden und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

