

# Pizetta Tonno

mit scharfem Knoblauch-Paprika-Topping

Zeit sparen | unter 650 Kalorien | 15 – 25 Minuten • 615 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               | 732 kJ/175 kcal | 2572 kJ/615 kcal    |
| Fett                    | 8,87 g          | 31,19 g             |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,59 g          | 9,12 g              |
| Kohlenhydrate           | 14,23 g         | 50,01 g             |
| – davon Zucker          | 3,67 g          | 12,89 g             |
| Eiweiß                  | 9,21 g          | 32,38 g             |
| Salz                    | 0,487 g         | 1,711 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 Sulfite **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 auswischen.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.

## Für das Topping

**Thunfisch** mithilfe des Deckels abgießen.

**Mozzarella** in grobe Stücke zupfen.

In einer kleinen Schüssel **Tomatenmark** und **Tomatenpesto** vermengen. **Dip** gleichmäßig auf 2 [3 | 4] **Fladenbroten** 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>

