

Pizetta Tonno

mit scharfem Knoblauch-Paprika-Topping

High Protein **Zeit Sparen** 15 – 25 Minuten • 760 kcal • Tag 5 kochen

13



Libanesisches Fladenbrot



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Mozzarella



Paprika multicolor



Tomatenpesto



Tomatenmark



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



milder Chili-Mix



Hartkäse ital. Art, gerieben



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

2 große Pfannen mit Deckel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Libanesisches Fladenbrot 15)	120 g**	180 g**	240 g
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4)	160 g	240 g**	320 g
Mozzarella 7)	125 g	187,5 g**	250 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Tomatenpesto 14)	25 g	25 g	50 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 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. 400 g)
Brennwert	789 kJ/189 kcal	3181 kJ/760 kcal
Fett	9,5 g	38,1 g
– davon ges. Fettsäuren	3,6 g	14,3 g
Kohlenhydrate	13,5 g	54,3 g
– davon Zucker	3,8 g	15,5 g
Eiweiß	11,1 g	44,8 g
Salz	0,57 g	2,29 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) **8)** Eier **14)** Schwefeldiooxide 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] **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** und **Hartkäse** 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>

