

# Pizetta Tonno

mit scharfem Knoblauch-Paprika-Topping

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



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 <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>	125 g	187,5 g**	250 g
Paprika multicolor <b>NL   BE   ES</b>	1	2	2
Tomatenpesto <b>14)</b>	25 g	25 g	50 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 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
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	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] **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** 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>

