

Pizetta Tonno

mit scharfem Knoblauch-Paprika-Topping

High Protein 15 – 25 Minuten • 656 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

1 kleine Schüssel und 2 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Libanesisches Fladenbrot 13) 15)	60 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	35 g	70 g	70 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	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. 370 g)
Brennwert	739 kJ/177 kcal	2744 kJ/656 kcal
Fett	8,3 g	30,8 g
– davon ges. Fettsäuren	3,6 g	13,4 g
Kohlenhydrate	14,1 g	52,2 g
– davon Zucker	3,8 g	14,1 g
Eiweiß	10,3 g	38,2 g
Salz	0,47 g	1,76 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 **13)** Glutenhaltiges Getreide **14)** Schwefeldioxide 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 **EG:** Ägypten

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>

