

THUNFISCH-PIZZA

Zutaten
(für 4 Portionen)
Pizzateig:
30 g Hefe
350 g Mehl
½ TL Salz
2 EL Albaöl
ca. 180 ml lauwarmes Wasser
Belag:
½ Dose Pizzasauce
1 Dose (185 g) Thunfisch
50 g schwarze Oliven
150 g geriebenen Gouda
1 kleine Zwiebel
1 TL Schnittlauchröllchen

Zubereitung
Hefe zerbröseln und mit etwas lauwarmem Wasser glatt rühren. Mehl mit Salz in einer großen Schüssel anhäufen und eine Mulde eindrücken. Die angerührte Hefe in die Mulde gießen und mit etwas Mehl bestäuben. An einem warmen Ort 20 Minuten stehen lassen.
Nach und nach lauwarmes Wasser in die Mulde gießen und dabei von innen nach außen das Mehl einarbeiten. Den Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Eine Kugel formen, diese kreuzweise einschneiden, mit Mehl bestäuben, mit einem Tuch bedecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat.
Teig nochmals kräftig durchkneten und dabei zwei Esslöffel Albaöl einarbeiten. Den Teig in vier gleiche Teile teilen, Kugeln formen und nochmals 20 Minuten gehen lassen.
Teig ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit der Pizzasauce bestreichen. Den geriebenen Gouda aufstreuen. Thunfisch abtropfen lassen, mit einer Gabel zerpflücken und gleichmäßig auf der Pizza verteilen. Die geschälte Zwiebel in Ringe schneiden und mit den Oliven darauf dekorativ anrichten.
Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 20 – 30 Minuten bei 220 °C Ober- und Unterhitze auf der zweiten Schiene von unten.
Vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen.

Nährwertinformation für eine Portion:
691 kcal | 32 g Fett | 32 g Eiweiß | 69 g Kohlenhydrate | 40 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm

Albaöl®