

Pizetta Tonno

mit scharfem Knoblauch-Peperoni-Topping

High Protein | unter 650 Kalorien | 15 – 25 Minuten • 403 kcal • Tag 5 kochen

13



Libanesisches Fladenbrot



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Mozzarella



Peperoni 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*

Öl*, Salz*, Pfeffer*,

Kochutensilien

1 kleine Schüssel und 2 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Libanesisches Fladenbrot (13) 15)	2 x	60 g	4 x	60 g
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4)	1 x	160 g	2 x	160 g
Mozzarella 7)	1 x	125 g	2 x	125 g
Peperoni multicolor	1 x	180 g	2 x	180 g
Tomatenpesto 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Tomatenmark	1 x	70 g	2 x	70 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
milder Chili-Mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x	20 g	1 x	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. 330 g)
Brennwert	550 kJ/ 131 kcal	1684 kJ/ 403 kcal
Fett	2.9 g	8.9 g
– davon ges. Fettsäuren	0.8 g	2.5 g
Kohlenhydrate	17.5 g	53.6 g
– davon Zucker	5 g	15.2 g
Eiweiss	8.3 g	25.5 g
Salz	0.41 g	1.27 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) Schwefeldioxyde und Sulfite 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Peperoni halbieren, entkernen und in 1 cm Stücke schneiden.

Knoblauch fein hacken.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel-** und **Peperonistreifen** darin 4 – 5 Min. anbraten.

Knoblauch und **Chili-Mix** zugeben und 1 weitere Min. anrösten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Aus der Bratpfanne nehmen und Bratpfanne auswaschen.

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 [4] **Fladenbroten** verteilen.

Anrichten

In der Bratpfanne aus Schritt 1 und einer weiteren Pfanne mit Deckel jeweils 0.5 EL [1 EL] **Öl*** über mittlerer Temperatur erhitzen.

Fladenbrot hineingeben, **Mozzarella** und **Hartkäse** darüber verteilen, mit dem **Peperoni-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.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

