



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Thunfischpizza mit Kirschtomaten und schwarzen Oliven

- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 100 ml passierte Tomaten
- 400 g Fertig-Pizzateig, Rolle
- 100 g Mozzarella, gerieben
- 300 g Kirschtomaten
- 150 g Thunfisch in Wasserlake, abgetropft
- 10 schwarze Oliven, entsteint und halbiert

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Thunfischpizza mit Kirschtomaten und schwarzen Oliven

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

25,5 g Fett	38,2 g Kohlenhydrate	15,4 g Eiweiß	3,5 g Ballaststoffe	445
kcal Brennwert				

Thunfischpizza mit Kirschtomaten und schwarzen Olive

1. Ofen & Soße vorbereiten:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

100 ml passierte Tomaten mit 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia verrühren.

2. Pizzaboden belegen:

400 g Fertig-Pizzateig auf einem Backblech ausbreiten und gleichmäßig mit der Tomatensoße bestreichen.

Mit 100 g geriebenem Mozzarella bestreuen.

3. Pizza backen:

300 g Kirschtomaten halbieren und auf der Pizza verteilen.

Die Pizza im vorgeheizten Ofen ca. 10–15 Minuten backen, bis der Käse goldgelb und der Teig knusprig ist.

4. Belegen & servieren:

150 g Thunfisch in Wasserlake abtropfen lassen.

Die fertige Pizza aus dem Ofen nehmen, mit dem Thunfisch und 10 schwarzen, entsteinten und halbierten Oliven belegen.

In Stücke schneiden und sofort servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Für extra Frische etwas Rucola oder ein paar Tropfen Zitronensaft über die heiße Pizza geben – das harmonisiert wunderbar mit dem Thunfisch.

■ **Variante:** Wer es exotischer mag, verwendet statt Bella Italia die GEFRO BIO Würzmischung Africa Style und belegt die Pizza mit Paprika, Mais und leicht angebratenem Hackfleisch.

■ **Nicht vergessen:** Ein knuspriger Boden gelingt besonders gut, wenn du das Backblech im unteren Drittel des Ofens platzierst oder einen Pizzastein verwendest