

Thunfischpizza

Zubereitungszeit:

Ein einhalb Stunden.

Dazu ist zu sagen:

Nach Belieben belegen.

Reicht für 4 Personen.

- | | | |
|------------|--|---|
| 1. | 300 g Mehl | in eine Schüssel geben und eine Einsenkung darin formen. |
| 2. | $\frac{1}{8}$ l Wasser | warm machen, aber nicht heiß, und in die Einsenkung im Mehl gießen. |
| 3. | 20 g Hefe, 3 EL Öl, 3 kräftige Prisen Salz | in das Wasser streuen, 10 min ruhen lassen und dann mit einem Knethaken lange und ausgiebig kneten, solange bis kein Teig mehr an der Schüsselwand klebt. |
| 4. | Den Hefeteig | in der Schüssel, mit einem Handtuch abgedeckt in einem warmen Wasserbad im Spülbecken 30 – 45 min gehen lassen. |
| 5. | 2 zerdrückte Knoblauchzehen, Tomatenmark und passierte Tomaten im Verhältnis 1 : 2, viel getrockneten Basilikum, Oregano, Salz, 1 Messerspitze Zucker, Pfeffer, Cayennepfeffer | zu einer zähflüssigen Tomatensauce vermischen und pikant abschmecken. |
| 6. | 2 Zwiebeln | in Ringe schneiden. |
| 7. | 250 g Emmentaler (oder anderen Käse) | reiben. |
| 8. | Ein Backblech mit Backpapier | auslegen. |
| 9. | Den Hefeteig | ausrollen und auf das Backpapier legen. Ggf. zwei Pizzen machen, wenn das besser passt. |
| 10. | Die Tomatensauce | auf die Pizza verteilen. |
| 11. | Die Pizza mit 1 Dose Thunfisch , den Zwiebelringen, Peperoni aus dem Glas, Kapern und schwarzen Oliven | nach Belieben belegen. |
| 12. | Den Käse | über die Pizza streuen und bei 200 °C etwa 20–30 min backen. |

Andere Varianten für Pizzabeläge:

Natürlich kann man die Pizza statt mit Thunfisch auch anders belegen, z. B. mit Schinken, Salami, Paprika, Mozzarella, Ziegenkäse, frischen Pilzen, Mais aus der Dose, frischem Basilikum, frischen Tomaten, Garnelen, Sardellen, Meeresfrüchten, ...