

RUCOLA-PIZZA MIT THUNFISCHBODEN



Wenn du gerne **Pizza** isst, gibt es gesunde Alternativen zu dem klassischen Weizenboden.

Du kannst zum Beispiel auf diese **Pizza mit Thunfischboden** ausweichen, oder alternativ einen **Blumenkohl-** oder **Süßkartoffelboden** zubereiten.

In diesem Rezept habe ich die Pizza mit **Rucola, Feta-Käse** und **Tomaten** belegt, hier sind deiner Fantasie natürlich keine Grenzen gesetzt.

Probiere sie gerne einmal aus, sie schmeckt wirklich lecker und ist einfach zuzubereiten!

Zutaten (für 1 Pizza):

- 2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft (aus nachhaltigem Fischfang/ Angel)
- 2 Eier
- ca. 80 ml Tomatensauce
- ca. 25 g Rucola
- ca. 50 g Feta-Käse
- ca. 130 g Cherry-Tomaten
- ca. 20 g Parmesankäse (oder Pecorino)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- den Backofen auf 220 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen
- den **Thunfisch** aus der Dose abtropfen lassen und mit den **Eiern** zu einer homogenen Masse vermengen
- die Masse auf einem mit Backpapier belegten Backblech als Pizzaboden verteilen und ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis der Rand knusprig braun ist
- **Tomatensauce, Rucola, Feta-Käse** und **Tomaten** auf dem Boden verteilen
- den geriebenen **Parmesan** über den Belag streuen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen
- die Pizza nochmals in den Ofen schieben, bis der Käse geschmolzen ist

