

Pizza mit Thunfischboden (Low-Carb)

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Dose (im eigenen Saft) Thunfisch
- 2 Eier
- 20 g geriebener Parmesan
- 2 TL getrockneter Oregano
- Salz
- Pfeffer
- 150 g stückige Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- 125 g Mozzarella

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel zerpfücken. Eier und Parmesan dazugeben und mit der Hälfte des getrockneten Oreganos, etwas Salz sowie Pfeffer würzen. Zu einer homogenen Masse vermengen. Die Masse gleichmäßig dünn auf dem ausgelegten Backblech verstreichen und auf der mittleren Schiene im Ofen 10-12 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die passierten Tomaten mit Öl, Basilikum, etwas Pfeffer und restlichem Oregano mischen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Den Thunfischboden aus dem Ofen nehmen, mit der Tomatensoße bestreichen und mit Mozzarella belegen. Nochmals 10-12 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen