

Thunfisch-Mini-Pizzen mit Feta und getrockneten Tomaten

Thunfisch gilt wegen seines mageren, eiweißreichen Fleisches als Sportlernahrung. Aber habt ihr gewusst, dass auch der Thunfisch ein echter Supersportler ist? Bei seiner Nahrungssuche kann er sehr weite Strecken bis zu 160 Kilometer pro Tag zurücklegen. Mindestens genauso beeindruckend ist, dass er auf der Jagd Spitzengeschwindigkeiten von bis zu 75 Kilometer pro Stunde erreichen kann. Mit diesem Hintergrundwissen schätzt man das leckere Fleisch des Fisches, aus dem wir heute herzhaften Mini-Pizzen zaubern, gleich viel mehr, oder?

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 2 Dosen Thunfisch (in eigenem Saft)
- 40 g getrocknete Tomaten
- 1/2 kleinere Zwiebel
- 150 g Feta/Schafs-/Hirtenkäse light
- 4 Eier
- Pfeffer
- 2 Tomaten
- 100 g Reibekäse (light)
- Beilagensalat (Salatblätter, Tomaten etc.)

So geht's:

Lasst zuerst den Thunfisch gut abtropfen – drückt ihn am besten aus – und gebt ihn in eine Schüssel. Scheidet die getrockneten Tomaten sowie die Zwiebel und den Feta in kleine Würfel und hebt sie unter den Thunfisch. Rührt die Eier gleichmäßig unter. Würzt die Masse mit frisch gemahlenem Pfeffer.



Heizt nun den Ofen auf 180 Grad vor und belegt ein Backblech mit Backpapier. Formt aus der Thunfischmasse etwa 12 Fladen in positioniert sie auf dem Backblech. Schneidet die zwei Tomaten in je sechs Scheiben und legt eine auf jeden Fladen. Bestreut diese mit dem Käse und schiebt sie anschließend für 15 Minuten in den Ofen.

Während die Thunfisch-Teilchen backen, bereitet ihr den Salat nach eurem Geschmack vor. Wenn der Käse im Ofen verlaufen und leicht gebräunt ist serviert ihr die Pizzen mit dem Salat – guten Appetit.

Nährwerte pro Portion (ohne Salat):

- Brennwert: 573 kcal
- Protein: 78 g
- Kohlenhydrate: 9 g
- Fett: 27 g

<http://wildesgeschnetzel.de/2016/11/11/thunfisch-mini-pizzen>