

Rezept

Mini-Süßkartoffel-Pizza mit Thunfisch

Ein Rezept von Mini-Süßkartoffel-Pizza mit Thunfisch , am 24.06.2026

Zutaten

2 Süßkartoffeln (600 g)	1 EL Olivenöl
150 g Kirschtomaten	1/2 Bund Basilikum
1/2 TL getrockneter Oregano	200 g passierte Tomaten
Salz	Pfeffer
2 Frühlingszwiebeln	1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (130 g Abtropfgewicht)
125 g Mozzarella	1 EL Kapern
1-2 Handvoll Rucola	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal, 13 g F, 18 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Süßkartoffeln gründlich waschen und längs in ca. 7 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Olivenöl bestreichen. Die Süßkartoffeln 10-15 Min. backen, sodass sie noch leicht Biss haben.
2. Inzwischen Tomaten waschen und halbieren. Oregano unter die passierten Tomaten mischen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem knackigen Grün in dünne Ringe schneiden. Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen und mit der Gabel locker zerzupfen. Den Mozzarella in kleine Stückchen schneiden.
3. Die Süßkartoffelscheiben aus dem Ofen nehmen und mit der Tomatensauce bestreichen. Dann die Scheiben wie kleine Pizzen mit Tomaten, Mozzarella, Thunfisch, Frühlingszwiebeln und Kapern bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Ganze nochmals für 10-15 Min. in den Ofen geben, bis der Käse leicht zerlaufen ist. Inzwischen den Rucola evtl. verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Süßkartoffel-Pizzen aus dem Ofen nehmen und mit Rucola bestreut servieren.