

Rezept

Pizza calabrese

Ein Rezept von Pizza calabrese, am 25.04.2024

Zutaten

1/2 Würfel Hefe (21 g)	1 TL Zucker
250 g Mehl	Salz
2 EL Olivenöl	1 Dose Tunfisch im eigenen Saft (200 g Inhalt)
4 Sardellenfilets in Salz	1 Zwiebel
1 Kugel Mozzarella (125 g)	1 Glas Tomatensugo oder -salsa
40 g schwarze Oliven	2 EL Kapern
Pfeffer, frisch gemahlen	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 870 kcal

Zubereitung

1. Die Hefe mit Zucker und 75 ml lauwarmem Wasser verrühren. Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hineingießen. Abgedeckt 15 Min. gehen lassen. Dann mit 1/2 TL Salz, 2 EL Öl und etwa 75 ml lauwarmem Wasser zu einem elastischen Teig verkneten. Abgedeckt 45 Min. gehen lassen.
2. Den Backofen auf 250° (Umluft 220°) vorheizen. Den Thunfisch abtropfen lassen und grob zerpfücken. Die Sardellenfilets kalt abbrausen und dritteln. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe, den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.
3. Den Teig dünn ausrollen und mit Sugo oder Salsa bestreichen. Mit Thunfisch, Sardellen, Zwiebel, Oliven, Kapern und Mozzarella belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen (unten) etwa 10 Min. backen.