

Rezept

Süßkartoffel-Pizza Tonno

Ein Rezept von Süßkartoffel-Pizza Tonno, am 29.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 1 große Süßkartoffel (ca. 300 g) | 20 g Olivenöl (2 EL) |
| Salz | 1 kleine Zwiebel (ca. 60 g) |
| 1 Knoblauchzehe | 1 Dose stückige Tomaten (400 g) |
| Pfeffer | 1 TL getrockneter Oregano |
| 125 g Mozzarella | 1 Dose Thunfisch (naturell; 150 g Abtropfgewicht) |
| Chiliflocken (nach Belieben) | 1 Frühlingszwiebel (ca. 30 g) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 25 g F, 34 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Süßkartoffel schälen und längs in sechs Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben mit ½ EL Olivenöl bepinseln, leicht salzen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im heißen Ofen (Mitte) 10 Min. backen.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und vierteln. Den Knoblauch schälen. Zwiebel und Knoblauch im Mixtopf 5 Sek. / Stufe 5 hacken. Mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g Olivenöl (1 ½ EL) dazugeben und die Zwiebelmischung 3 Min. / 120° / Stufe 1 dünsten. Stückige Tomaten, ½ TL Salz, 1 kräftige Prise Pfeffer und Oregano dazugeben und die Sauce 10 Min. / 120° / Linkslauf / Stufe 1 kochen.
3. Den Mozzarella würfeln. Den Thunfisch abtropfen lassen. Süßkartoffelscheiben aus dem Ofen holen und die Tomatensauce darauf verteilen. Den Thunfisch und die Mozzarellawürfel darauf verteilen und die Pizzen nach Belieben mit Chiliflocken bestreuen.
4. Die Süßkartoffel-Pizzen im heißen Ofen (Mitte) in ca. 15 Min. goldbraun überbacken. Inzwischen die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die fertigen Pizzen auf zwei Tellern anrichten und mit den Frühlingszwiebeln bestreut servieren.