

Rezept

Thunfischfladen

Ein Rezept von Thunfischfladen, am 15.12.2025

Zutaten

400 g Mehl	$\frac{1}{4}$ Würfel Hefe (10 g)
1 TL Salz	200 g Kirschtomaten
4 Schalotten	2 Knoblauchzehen
1 Stängel Rosmarin	2 Dosen Thunfisch in Öl (je 180 g)
2 TL grobes Salz	2 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund Rucola	Mehl zum Kneten und Ausrollen
Olivenöl für das Backblech	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal

Zubereitung

1. Mehl mit Hefe, Salz und 300 ml kaltem Wasser verrühren. Den Teig gut kneten und im Kühlschrank 8 Std. gehen lassen.
2. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und 30 Min. bei Raumtemperatur gehen lassen. Inzwischen die Tomaten waschen und halbieren. Schalotten schälen und in Ringe schneiden, Knoblauch schälen und hacken. Rosmarin waschen und die Nadeln abzupfen. Thunfisch abtropfen lassen. Ofen auf 240° vorheizen. Den Teig durchkneten und in vier Stücke teilen, diese zu Fladen von 20 cm Ø ausrollen, einen Rand formen. Fladen auf ein geöltes Blech legen. Zutaten darauf verteilen, mit Salz bestreuen und mit Öl beträufeln.
3. Die Fladen im Ofen (Mitte, Umluft 220°) 20 Min. backen. Den Rucola waschen, klein zupfen und darüberstreuen.