

Rezept

Wrap-Pizza mit Thunfisch

Ein Rezept von Wrap-Pizza mit Thunfisch, am 28.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 1 rote Zwiebel (ca. 80 g) | 1 Knoblauchzehe |
| 45 g Tomatenmark | 1 EL Olivenöl |
| 2 TL getrockneter Oregano | Salz |
| Pfeffer | 2 Tortillas (Weizenfladen; ca. 24 cm Ø) |
| 130 g abgetropfter Thunfisch im eigenen Saft (aus der Dose) | 80 g geriebener Gouda |
| | 4 TL grünes Pesto (aus dem Glas) |

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal, 26 g F, 33 g EW, 51 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.
2. Den Knoblauch mit dem Tomatenmark, dem Olivenöl, etwa 2 EL Wasser und dem Oregano glatt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jeden Tortillafladen auf ein eigenes Backblech legen. Die Tomatenmischung gleichmäßig darauf verstreichen, dabei ca. 1 cm Rand frei lassen.
3. Den Thunfisch grob zerzupfen. Die Tortillas mit Zwiebelspalten und Thunfisch belegen. Den geriebenen Gouda aufstreuen. Jede Wrap-Pizza im Ofen (Mitte) ca. 8-10 Min. backen. Bei Umluft können beide Bleche gleichzeitig in den Ofen. Wrap-Pizzen mit jeweils 2 TL Pesto beträufeln.