

Christian Henze
Kartoffelpizza mit Thunfisch**Donnerstag, 12. September 2024**
Rezept für 4 PersonenDauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran**Zutaten:**

Für den Teig

700 g mehligkochende Kartoffeln
etwas Salz
3 EL Weizenmehl, Type 405
3 EL Kartoffelstärkemehl
1 Ei

Für den Tomaten-Sugo und Belag

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
500 g Tomaten
etwas Salz
etwas schwarzer Pfeffer
etwas Zucker
2 Stängel Basilikum
250 g Mozzarella
200 g Thunfisch, in Öl
100 g milde eingelegte Peperoni (aus dem Glas)
1 rote Zwiebel
2 EL Kapern (eingelegt, aus dem Glas)**Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und ungeschält in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, etwas Salz zugeben und ca. 30 Minuten weichkochen.
2. Dann die Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen.
3. In der Zwischenzeit für den Tomaten-Sugo die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
4. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Die Tomaten waschen, putzen, würfeln und zufügen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Den Sugo mindestens 30 Minuten leicht köcheln lassen, damit die Tomaten gut zerfallen und der Sugo eine dickflüssige Konsistenz annimmt.
5. Die ausgedampften Kartoffeln anschließend durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Mehl, Stärke, das Ei und eine gute Prise Salz zufügen und alles zügig zu einem mittelfesten Kartoffelteig verkneten.
6. Den Teig anschließend zugedeckt 15 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
7. Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen, anschließend in Streifen schneiden. Das Basilikum zum Sugo geben.
8. Abschließend den Sugo nochmals kräftig abschmecken.
9. Für den Belag den Mozzarella entweder klein schneiden oder zerzupfen.
10. Den Thunfisch gut abtropfen lassen und zerteilen.
11. Die Peperoni eventuell etwas zerkleinern.
12. Die rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
13. Den Backofen auf 240 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
14. Den Kartoffelteig entweder zu einem Rechteck für ein Backblech oder zu 4 Kreisen für Pizzableche ausrollen. Teig (oder die Teigkreise) auf ein mit Backpapier belegtes Backblech (oder auf die Pizzableche) geben. An den Rändern den Teig etwas hochziehen.

15. Den Teig mit dem Sugo bestreichen. Thunfisch, Peperoni, Zwiebeln, Kapern und Mozzarella gleichmäßig darauf verteilen.
16. Die Pizza/Pizzen dann 15-20 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.
17. Anschließend die Pizzen in Stücke schneiden bzw. die 4 kleinen Pizzen von den Blechen lösen und auf vorgewärmte Teller geben und servieren.

Pro Portion: 655 kcal/ 2730 kJ, 47 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 38 g Fett