

# Thunfischpizza

Zubereitungszeit: 25 min

Möglich für: 1.-10. Woche

## Zutaten

<b>55-135g</b>	Thunfisch im eigenen Saft
<b>1</b>	Vollei
<b>200g</b>	Geschälte Tomaten
<b>1</b>	Knoblauchzehe
<b>Nach Belieben</b>	Kohlenhydratarmes Gemüse
<b>1</b>	Zwiebel
<b>Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Knoblauch, Kurkuma etc.</b>	Nach Belieben

## Zubereitung

1. Thunfisch sehr gut mit Küchentüchern ausdrücken, so dass es möglichst keine Flüssigkeit mehr abgibt
2. In einer Schüssel den Thunfisch mit dem Ei gut vermengen
3. Nach Belieben würzen
4. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit der Gabel flach drücken, so dass keine Lösser entstehen
5. Erneut mit einem Küchentuch abtupfen und überschüssige Flüssigkeit abnehmen
6. Bei 200° Umluft für ca. 15min in den vorgeheizten Backofen schieben
7. Die Zwiebel fein würfeln und mit den geschälten Tomaten in einer Schüssel vermengen

8. Den Knoblauch in die Schüssel pressen
9. Nach Belieben würzen und mit einem Stabmixer gut pürieren
10. Den Boden aus dem Ofen nehmen, wenn er fest und knusprig ist und kurz abkühlen lassen
11. Die Tomatens0ße darüber geben und nach Belieben mit kohlenhydratarmen Gemüse, wie Zucchini, Brokkoli, Zwiebeln belegen

## Tipp

- Bitte beachte bei der Menge des Fleisches, dass du auf die vorgegebene Menge in deinem Ernährungsplan kommst, wenn du 65g abziehst. Wenn du also 150g Fleisch im eigentlichen Ernährungsplan angegeben hast, nimmst du bei der Verwendung des Rezeptes lediglich 85g. Bitte verwende die Menge der Kohlenhydrate, die in deinem Ernährungsplan vorgesehen ist und beachte dabei, dass du bei Kartoffeln gerne die doppelte Menge verwenden kannst.