

TÄGLICH GUT

Pizza, Fladen & Co.

Flach – aber nicht im Geschmack! Die knusprigen Unterlagen mit gluschtigem Belag sind ein unkomplizierter Genuss für die ganze Familie.



Tonnato-Fladen

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Blindbacken: ca. 12 Min.

500 g ausgewallter Family-Kuchenteig (ca. 36 × 44 cm; siehe Hinweis Seite 3)

Teig mit dem Backpapier ins Blech legen, Ränder einschlagen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen.

Blindbacken: ca. 12 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf ein Gitter schieben, etwas abkühlen.

1 Dose Thon im Salzwasser (ca. 200 g), abgetropft, fein zerzupft

250 g Ricotta

2 Esslöffel Mayonnaise

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

30 g Rucola, grobe Stiele entfernt

1 Bundzwiebel mit dem Grün, in feinen Ringen

3 Esslöffel Kapern, abgespült, abgetropft

1. Thon mit Ricotta und Mayonnaise pürieren, würzen, vor dem Servieren auf den Teigboden streichen.

2. Rucola, Bundzwiebel und Kapern darauf verteilen.

Pro Person: 41 g Fett, 25 g Eiweiss, 52 g Kohlenhydrate, 2832 kJ (679 kcal)