



PIZZA MIT FISCH AUS POLENTABODEN



Zutaten für 4 Portionen:

- 1 l Klare Gemüsesuppe
- 300g Maisgrieß fein
- 200g Tomatenketchup ohne Zuckerzusatz
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Dose Maiskörner, gut abgetropft
- 1 Bund Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 1 TL Rapsöl
- 1 Dose Lachsfilet, in mundgerechte Stücke geteilt
- 1 Dose Thunfisch in pikanter Sauce, verrührt
- 200g Bergkäse, grob gerieben

Zubereitung:

- Klare Gemüsesuppe zum Kochen bringen
- Feinen Maisgrieß einlaufen lassen, cremig einkochen und auf einem, mit Backpapier ausgelegtem, Backblech gleichmäßig verteilen
- Im Backrohr bei 200 Grad C knusprig backen und etwas abkühlen lassen
- Die Frühlingszwiebeln in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl glasig dünsten und abkühlen lassen
- Das Tomatenketchup mit den Zwiebeln verrühren und auf dem Polentaboden verteilen
- Die Frühstückszwiebeln und die Maiskörner darauf verteilen
- Auf eine Hälfte der Pizza das Lachsfilet und auf der anderen Hälfte den Thunfisch verteilen
- Mit Bergkäse bestreuen und im Backrohr bei 200 Grad C goldgelb backen
- Sofort servieren!

Tipp!

Diese Pizza lässt sich auch sehr gut portioniert auf Vorrat tiefgefrieren!