



Warmes Thunfisch-Käse-Sandwich

mit Kapern und eingelegtem Gemüse



ca. 25min



3-4 Personen

Das Leben ist zu kurz für fade Sandwiches! Alles andere als Langweile kommt auf deinen Teller, wenn du deinen Toast mit einem schmackigen Mix aus Thunfisch, Kapern und duftendem Thai-Basilikum belegst. Eine opulente Menge an Cheddarkäse darf zum Überbacken natürlich nicht fehlen. Außerdem wissen Sandwichspezialisten, dass die schmelzende Füllung noch besser mit pikant-sauer eingelegtem Gemüse zur Geltung kommt. Bingo!

- 1 Karotte
- 2 gelbe Karotten
- 2 Bund Radieschen
- 1 grüne Peperoni
- 2 Lauchzwiebeln
- 20g Thai-Basilikum
- 1 Päckchen Fenchelsamen
- 2 Dosen Thunfisch in Öl ^{4,6}
- 2 Packungen Kapern
- 1 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 2 Packungen veganes Toastbrot ¹
- 100g geriebener Cheddar ⁷

- 4EL Mayonnaise ³
- 200ml Essig
- Zucker
- Salz

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 695kcal, Fett 39.8g,
Kohlenhydrate 49.1g, Eiweiß 31.3g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Lauchzwiebeln** ebenfalls in feine Ringe schneiden. Die **Thai-Basilikumblätter** abzupfen und fein schneiden.



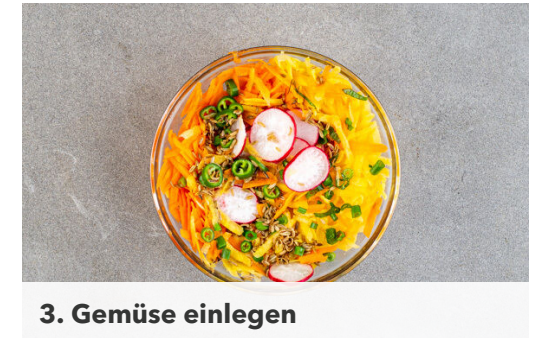
Den **Thunfisch** abgießen, dann mit den **Kapern**, dem **Thai-Basilikum**, dem **Pesto** und 4EL Mayonnaise vermengen.



Die **Fenchelsamen** in einem mittelgroßen Topf bei starker Hitze ca. 1Min. anrösten. Mit 200ml Essig ablöschen, 5EL Zucker und 2TL Salz einrühren. Den Essig unter Rühren aufkochen, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. 250ml Wasser hinzufügen und den Topf vom Herd nehmen.



4 Toastbrotsccheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit dem **Thunfischsalat** bestreichen und den **Käse** darauf verteilen. **4 weitere Toastbrotsccheiben** daneben platzieren und das **Toastbrot** ca. 4Min. im Ofen backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



Die **Karotten**, die **Radieschen**, die **Lauchzwiebeln** und die **Peperoni** mit dem **Einlegesud** vermengen.



Das **eingelegte Gemüse** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Dann **1-2 EL eingelegetes Gemüse** auf den **belegten Toastbrotsc**heiben verteilen, mit den **anderen Toastbrotsc**heiben abdecken, nach Wunsch ggf. quer oder diagonal halbieren und mit dem **übrigen eingelegeten Gemüse** servieren.