



Italienisches Thunfischbaguette

mit gebrilltem Gemüse und Rucola



ca. 25min



3-4 Personen

Die Zutaten für ein unkompliziertes Baguette, das vor italienischer Grandezza nur so strotzt, findest du heute in deiner Kochbox: Gelbe Paprika und Zucchini, in mediterranen Gewürzen angebraten, dienen als komfortables Bett für cremig angemachten Thunfisch. Als pikantes Detail kommen eingelegte rote Zwiebeln mit ins Spiel, und aus würzigem Rucola, salzigen Kapern und milden Mandeln entsteht ein Salätschen für (römische) Götter!

Was du von uns bekommst

- 2 gelbe Paprika
- 1 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Baguettebrötchen¹
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Dosen Thunfisch in Öl^{4,6}
- 200g Rucola
- 2 Packungen Kapern
- 50g Mandelblättchen¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig¹⁷

Küchenutensilien

- Backofen
- große Pfanne
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Sojabohnen (6), Nüsse (15), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 973kcal, Fett 57.1g, Kohlenhydrate 80.0g, Eiweiß 35.0g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 180°C (160° Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zucchini** in ca. 1cm breite Scheiben schneiden.



4. Gemüse anbraten

Das **Gemüse** und die **Gewürzmischung** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren 7-8Min. braten, bis das **Gemüse** gar, aber noch bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden, dann mit 1TL Salz, 1 kräftigen Prise Zucker und 4EL Balsamicoessig vermengen.



3. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** 6-8Min. im Ofen aufbacken, anschließend etwas abkühlen lassen.



5. Thunfisch verfeinern

Die **Zitronen** halbieren und auspressen. Den **Thunfisch** in ein Sieb abgießen, dann mit 3EL **Zitronensaft**, 4EL Mayonnaise und 3EL Wasser verrühren und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack verfeinern.



6. Salat zubereiten

Die **Zwiebeln** abtropfen. Den **Einlegesud** auffangen, mit dem **Rucola**, **1-2EL Zitronensaft**, 2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen. Die **Brötchen** aufschneiden, mit dem **Gemüse**, dem **Thunfisch**, den **Zwiebeln** und der **1/2 des Rucolas** füllen. Den **übrigen Rucola** mit den **Kapern** und den **Mandeln** garnieren und mit den **Baguettes** servieren.