



Italienisches Thunfischbaguette

mit gegrilltem Gemüse und Rucola



ca. 25min



2 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

- 1 gelbe Paprika
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 2 Baguettebrötchen¹
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose Thunfisch in Öl^{4,6}
- 100g Rucola
- 1 Packung Kapern
- 25g Mandelblättchen¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- 2EL 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 952kcal, Fett 53.6g, Kohlenhydrate 82.0g, Eiweiß 35.7g



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 1EL 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 **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden, dann mit ½TL Salz, 1 Prise Zucker und 2EL Balsamicoessig vermengen.



3. Brötchen aufbacken

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



5. Thunfisch verfeinern

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Thunfisch** in ein Sieb abgießen, dann mit 2EL **Zitronensaft**, 2EL Mayonnaise und 2EL Wasser verrühren und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack verfeinern.



6. Salat zubereiten

Die **Zwiebeln** abtropfen. Den **Einlegesud** auffangen, mit dem **Rucola**, **1EL Zitronensaft**, 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen. Die **Brötchen** aufschneiden, mit dem **Gemüse**, dem **Thunfisch**, den **Zwiebeln** und der **½ des Rucolas** füllen. Den **übrigen Rucola** mit den **Kapern** und den **Mandeln** garnieren und mit den **Baguettes** servieren.