



Italienisches Thunfischbaguette

mit gegrilltem Gemüse und Rucola



ca. 25min



4 Portionen

Die Zutaten für ein unkompliziertes Baguette, das vor italienischer Grandezza nur so strotzt, findest du heute in deiner Kochbox: 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 Salätchen für (römische) Götter!

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 1 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Baguettebrötchen ³
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Dosen Thunfisch in Wasser ²
- 200g Rucola
- 2 Packungen Kapern
- 50g Mandelblättchen ⁵

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁴

Küchenutensilien

- Backofen
- große Pfanne
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4), Schalenfrüchte (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 811kcal, Fett 40.6g, Kohlenhydrate 83.2g, Eiweiß 29.4g



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.



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.



3. Brötchen aufbacken

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



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 **½ des Rucolas** füllen. Den **übrigen Rucola** mit den **Kapern** und den **Mandeln** garnieren und mit den **Baguettes** servieren.