



Warmes Thunfisch-Käse-Sandwich

mit Kapern und eingelegtem Gemüse



ca. 25min



2 Personen

Das Leben ist zu kurz für fade Sandwiches! Alles andere als Langeweile 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 gelbe Karotte
- 1 Bund Radieschen
- 1 grüne Peperoni
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Thai-Basilikum
- 1 Päckchen Fenchelsamen
- 1 Dose Thunfisch in Öl^{4,6}
- 1 Packung Kapern
- 1 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 1 Packung veganes Toastbrot¹
- 100g geriebener Cheddar⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise³
- 100ml Essig
- Salz
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- 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), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 780kcal, Fett 44.0g, Kohlenhydrate 56.6g, Eiweiß 32.7g



1. Zutaten vorbereiten

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 **Lauchzwiebel** ebenfalls in feine Ringe schneiden. Die **Thai-Basilikumblätter** abzupfen und fein schneiden.



4. Thunfischsalat zubereiten

Den **Thunfisch** abgießen, dann mit den **Kapern**, dem **Thai-Basilikum**, der **1/2 des Pesto** und 2EL Mayonnaise vermengen.



2. Einlegesud vorbereiten

Die **1/2 der Fenchelsamen** in einem kleinen Topf bei starker Hitze ca. 1Min. anrösten. Mit 100ml Essig ablöschen, 2-3EL Zucker und 1TL Salz einrühren. Den Essig unter Rühren aufkochen, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. 125ml Wasser hinzufügen und den Topf vom Herd nehmen.



3. Gemüse einlegen

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



5. Toastbrot backen

2 Toastbrotscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit dem **Thunfischsalat** bestreichen und die **1/2 des Käses oder mehr nach Geschmack** darauf verteilen. **2 weitere Toastbrotscheiben** daneben platzieren und das **Toastbrot** ca. 4Min. im Ofen backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



6. Sandwiches fertigstellen

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