



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!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 2 gelbe Karotten
- 2 Bündel 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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer 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 695kcal, Fett 39.8g, Kohlenhydrate 49.1g, Eiweiß 31.3g



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 **Lauchzwiebeln** 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**, dem **Pesto** und 4EL Mayonnaise vermengen.



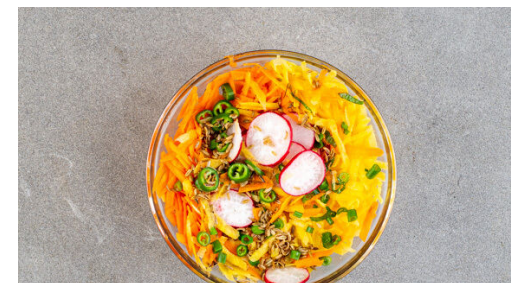
2. Einlegesud vorbereiten

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.



5. Toastbrot backen

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



3. Gemüse einlegen

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



6. Sandwiches fertigstellen

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