



## Special: Makrelen-Crostini

mit Avocado und Radieschen-Brokkoli-Gemüse



2 Personen

Es ist nicht schwer, deinem Leib und Gemüt etwas Gutes zu tun! Von unserem KitchenAid-Backblech geht das fast ohne Abwasch einfach mal zwischendurch: Resch geröstete Crostini werden mit rauchiger Makrelencreme bestrichen und auf einem vitalen Gemüsemosaik serviert, das mit butteriger Avocado, knackigen Radieschen und geröstetem Brokkoli zum Anbeißen aussieht. Mit kesser Wasabi-Lauchzwiebel-Stippe eine kulinarische Wohltat!

## Was du von uns bekommst

- 1 Bund Radieschen
- 1 Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Baguettebrötchen <sup>1</sup>
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Wasabipaste <sup>7</sup>
- 1 Packung geräuchertes Makrelenfilet <sup>4</sup>
- 1 Avocado

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- Stabmixer mit hohem Gefäß

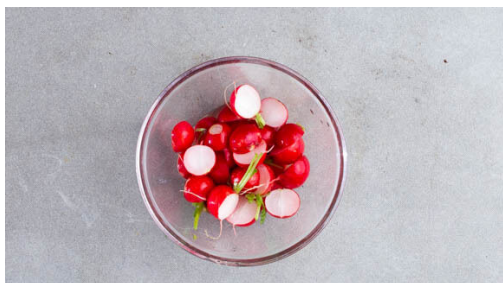
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 803kcal, Fett 57.4g, Kohlenhydrate 45.6g, Eiweiß 24.9g



### 1. Radieschen einlegen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Radieschen** halbieren. 1EL Essig mit je 1 Prise Salz und Zucker gut verrühren und mit den **Radieschen** vermengen.



### 4. Dressing pürieren

Die **Lauchzwiebel** grob schneiden und mit der **Wasabipaste** in ein hohes Gefäß geben. 1EL Olivenöl, 1EL Essig, je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker sowie 3EL Wasser hinzufügen und mit einem Stabmixer cremig pürieren.



### 2. Brokkoli rösten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerkleinern. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Den **Brokkoli** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit dem **Knoblauch**, 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen. Im unteren Teil des Ofens 8-10Min. rösten, bis der **Brokkoli** bissfest ist.



### 5. Makrelencreme zubereiten

Die **Makrele** mit einem scharfen Messer von der Haut befreien und in mundgerechte Stücke zupfen, dabei evtl. größere Gräten entfernen. Mit 2EL Mayonnaise sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Makrelencreme** auf die **Crostini** streichen.



### 3. Crostini backen

Das **Brötchen** in 1-2cm dicke Scheiben schneiden und im Ofen 8-10Min. über dem **Brokkoli** knusprig backen.



### 6. Avocado schneiden

Die **Avocado** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden. Den gerösteten **Brokkoli** unter die **Radieschen** heben und mit den **Avocadoscheiben** auf Teller verteilen. Mit dem **Dressing** beträufeln, dann die **Makrelen-Crostini** darauf anrichten und servieren.