

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 buttriger 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 Baguettebrötchen¹
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Wasabipaste⁷
- 1 Packung geräuchertes Makrelenfilet⁴
- 1 Avocado

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise³
- 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.



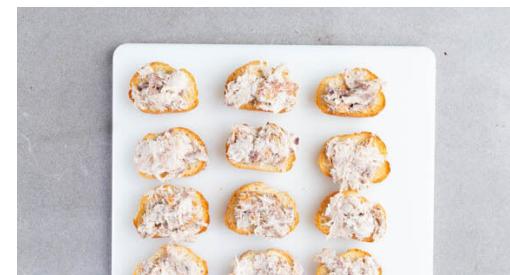
4. Dressing pürieren

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.