



## Thunfisch-Crostini

mit Avocado und Radieschen-Brokkoli-Gemüse



ca. 35min



3-4 Personen

Es ist nicht schwer, deinem Leib und Gemüt etwas Gutes zu tun! Das geht sogar fast ganz ohne Abwasch einfach mal zwischendurch: Resch geröstete Crostini werden mit feiner Thunfischcreme bestrichen und auf einem vitalen Gemüsemosaik serviert, das mit buttriger Avocado, knackigen Radieschen und geröstetem Brokkoli zum Anbeißen aussieht. Mit kesser Senf-Lauchzwiebel-Stippe eine kulinarische Wohltat!

## Was du von uns bekommst

- 2 Bund Radieschen
- 1 großer Brokkoli
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Baguettebrötchen<sup>1</sup>
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Dosen Thunfisch in Öl<sup>4,6</sup>
- 2 Avocados

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise<sup>3</sup>
- 2TL Senf<sup>10</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

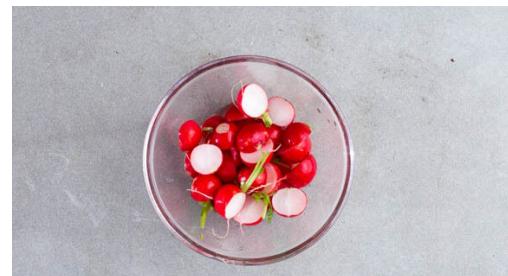
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 766kcal, Fett 52.3g, Kohlenhydrate 46.1g, Eiweiß 28.1g



**1. Radieschen einlegen**

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Radieschen** halbieren. 2EL Essig mit je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker gut verrühren und mit den **Radieschen** vermengen.



**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**, 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Im unteren Teil des Ofens 8-10Min. rösten, bis der **Brokkoli** bissfest ist.



**3. Crostini backen**

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



**4. Dressing pürieren**

Die **Lauchzwiebeln** grob schneiden und mit 2TL Senf in ein hohes Gefäß geben. 2EL Olivenöl, 2EL Essig, je 1 kräftige Prise Salz, Pfeffer und Zucker sowie 6EL Wasser hinzufügen und mit einem Stabmixer cremig pürieren.



**5. Thunfischcreme zubereiten**

Den **Thunfisch** in ein Sieb abgießen und in mundgerechte Stücke zerteilen. **Tipp:** Das **Thunfischöl** auffangen und z. B. zum Eierbraten verwenden. Den **Thunfisch** mit 4EL Mayonnaise sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Thunfischcreme** auf die **Crostini** streichen.



**6. Avocados schneiden**

Die **Avocados** 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 **Thunfisch-Crostini** darauf anrichten und servieren.