



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!

- 1 Karotte
- 2 gelbe Karotten
- 2 Bund 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
- 75g geriebener Cheddar ⁷

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

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 695kcal, Fett 39.8g,
Kohlenhydrate 49.1g, Eiweiß 31.3g



4. Thunfischsalat zubereiten

2. Einlegesud vorbereiten

5. Toastbrot backen

3. Gemüse einlegen

6. Sandwiches fertigstellen

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