



<650kcal: 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 ¹
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Dosen Thunfisch in Wasser ⁴
- 2 Avocados

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ³
- 2TL Senf ¹⁰
- 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), Senf (10).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 622kcal, Fett 38.0g,
Kohlenhydrate 46.1g, Eiweiß 24.1g



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.



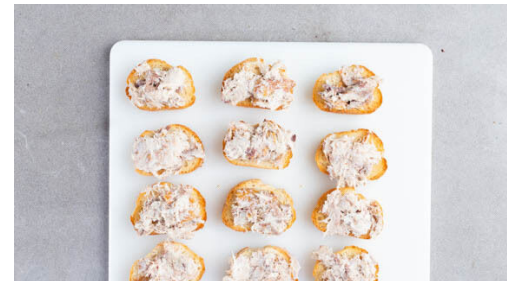
3. Crostini backen

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. 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.