

MARLEY SPOON



Saftiger „Thunfisch“-Bete-Mix auf Pita

mit Käse überbacken



ca. 30min



3-4 Personen

Heute haben wir uns Inspiration aus dem fernen Westen geholt: Das US-amerikanische Tuna-Melt-Sandwich vereint auf köstliche Weise veganen Thunfisch mit Brot und geschmolzenem Käse. Und wir peppen das Konzept für den Eigenbedarf natürlich auf: Der saftige Fisch bekommt farbenfrohe Begleitung von Roter Bete, überbacken wird alles ratzfatz im Ofen. Dazu zauberst du fein gewürzte Apfelscheiben. Auf die Plätze, fertig, Genuss!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Rote Beten
- 2 Dosen veganer Thunfisch ⁵
- 2 Pck. Pitabrot ²
- 100g junger Gouda, gerieben ³
- 2 grüne Äpfel

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ⁴
- 4EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Sparschäler
- Küchenreibe

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 831kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 111.4g, Eiweiß 27.8g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Roten Beten** schälen und grob reiben. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



4. Äpfel verfeinern

2EL Olivenöl, 2EL Essig, 1TL Senf und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden, dann mit dem Dressing vermengen.



2. Thunfisch-Mix zubereiten

Den **veganen Thunfisch** abgießen und mit den **Zwiebeln**, der **Roten Bete**, 4EL Mayonnaise, 4TL Essig und ½TL Salz vermengen.



5. Anrichten & servieren

Die **Pitas** mit dem **Apfelsalat** anrichten und servieren.



3. Pitas überbacken

Die **Pitabrote** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, ggf. ein zweites Blech benutzen. Mit dem **Thunfisch-Mix** belegen und mit dem **Käse** bestreuen. Im Ofen 6-7Min. grillen, bis der **Käse** geschmolzen ist und die **Pitabrote** an den Rändern knusprig sind.



6. Saure Würze

Kennen wir es nicht alle: Da wurde das Glas saure Gurken im Überschwang fast leer gemacht, nur ein müder Kamerad fristet am Grund dümpelnd noch auf alle Ewigkeit sein Dasein. Das kann sich heute ändern! Ein gewürfeltes Gürkchen bringt Biss in den Thunfischmix. Ebenfalls eine erprobte Begleitung der frischen Art: Kapern. Die muss man nicht mal klein schneiden ...