



## Thunfisch-Crostini mit Avocado

dazu Radieschen-Brokkoli-Gemüse



ca. 35min



4 Portionen

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 butteriger 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>3</sup>
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Dosen Thunfisch in Wasser<sup>2</sup>
- 2 Avocados

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- 2TL Senf<sup>4</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

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3), Senf (4). 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.



### 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.



### 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.



### 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.



### 3. Crostini backen

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



### 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.