



Thunfisch-Crostini mit Avocado

dazu Radieschen-Brokkoli-Gemüse



ca. 35min



3 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

- 1 Bund Radieschen
- 1 großer Brokkoli
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Baguettebrötchen³
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Dosen Thunfisch in Aufguss²
- 2 Avocados

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise¹
- 1½TL Senf⁴
- 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 699kcal, Fett 40.8g, Kohlenhydrate 49.2g, Eiweiß 33.9g



1. Radieschen einlegen

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



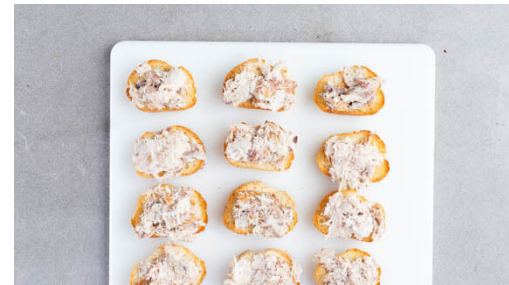
4. Dressing pürieren

Die **Lauchzwiebel** grob schneiden und mit 1½TL Senf in ein hohes Gefäß geben. 1½EL Olivenöl, 1½EL Essig, je 1 kräftige Prise Salz, Pfeffer und Zucker sowie 4EL 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

1½ Dosen Thunfisch in ein Sieb abgießen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Den **Thunfisch** mit 3EL Mayonnaise sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Thunfischcreme** auf die **Crostini** streichen.



3. Crostini backen

1½ 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.