



Thunfisch-Crostini mit Avocado

dazu Radieschen-Brokkoli-Gemüse



ca. 35min



6 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
- 1 Brokkoli
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Baguettebrötchen³
- 1 Baguettebrötchen³
- 3 Lauchzwiebeln
- 3 Dosen Thunfisch in Aufguss²
- 3 Avocados

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise¹
- 1EL 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

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

Kann Spuren enthalten von: Milch, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 613kcal, Fett 33.2g, Kohlenhydrate 45.9g, Eiweiß 32.4g



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**, 2½EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Im unteren Teil des Ofens 8-10Min. rösten, bis der **Brokkoli** bissfest ist.



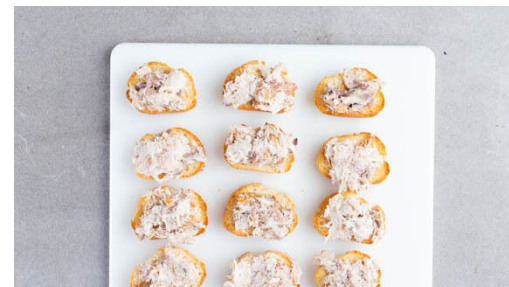
3. Crostini backen

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 1EL Senf in ein hohes Gefäß geben. 2½EL Olivenöl, 3EL Essig, je 1 kräftige Prise Salz, Pfeffer und Zucker sowie 8EL 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 6EL 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.