



RS Saftiger Thunfisch-Bete-Mix

auf Vollkornpita mit Käse überbacken



ca. 25min



2 Portionen

Heute haben wir uns Inspiration aus dem fernen Westen geholt: Das US-amerikanische Tuna-Melt-Sandwich vereint auf köstliche Weise 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 ratzfatzt im Ofen. Dazu zauberst du fein gewürzte Apfelscheiben. Auf die Plätze, fertig, Genuss!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Rote Bete
- 1 Dose Thunfisch in Aufguss²
- 1 Pck. Vollkornpitabrot³
- 100g junger Gouda, gerieben⁴
- 1 grüner Apfel

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Senf⁵
- 2EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Sparschäler
- Küchenreibe

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

Allergene

Enthält: **Eier** (1), **Fisch** (2), **Gluten** (3), **Milch** (4), **Senf** (5).

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 706kcal, Fett 29.1g, Kohlenhydrate 68.8g, Eiweiß 39.4g



1. Zutaten vorbereiten

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



2. Thunfisch-Mix zubereiten

Den **Thunfisch** abgießen und mit den **Zwiebeln**, der **Roten Bete**, 2EL Mayonnaise, 1EL Essig und ½TL Salz vermengen.



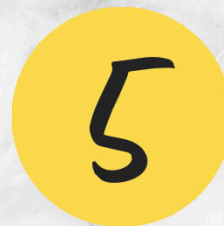
3. Pitas überbacken

Die **Pitabrote** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit dem **Thunfisch-Mix** belegen und mit der **½ des Käses** bestreuen. Im Ofen 6-7Min. grillen, bis der **Käse** geschmolzen ist und die **Pitabrote** an den Rändern knusprig sind.



4. Apfel verfeinern

1EL Olivenöl, 1EL Essig, ½TL Senf und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden, dann mit dem Dressing vermengen.



5. Anrichten & servieren

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



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 ...