

REZEPTE

Piratentoast mit Thunfisch

Rezept für 4 bis 6 Personen

ZUTATEN

- 70 g Frischkäse 45 % Fett i. Tr.
- 70 g Saure Sahne 10 % Fett
- 20 ml Zitronensaft
- 15 g Dill, frisch, gehackt
- Jodsalz und Pfeffer nach Geschmack
- 50 g Zwiebeln, frisch
- 20 ml Rapsöl
- 250 g Salatgurke, frisch
- 250 g Gewürzgurken
- 250 g Tomaten, frisch
- 250 g Mais, Konserve
- 350 g Thunfisch in eigenem Saft, Konserve
- 400 g Vollkorn-Toastbrot in Scheiben
- 250 g Gouda, 45 % Fett i. Tr.



Piratentoast mit Thunfisch. Bild: Pink Blue / fotolia

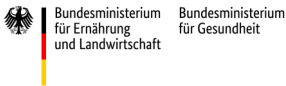
Zubereitung

1. Frischkäse und saure Sahne mit Zitronensaft und Dill mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Zwiebeln putzen, sehr fein würfeln und in Öl glasig andünsten.
3. Salatgurke schälen, fein würfeln. Gewürzgurken und Tomaten fein würfeln

4. Mais und Thunfisch auf einem Sieb abtropfen lassen.
 5. Gemüsewürfel, Zwiebeln, Mais und Thunfisch mischen.
 6. Backofen auf 180 Grad vorheizen.
 7. Toastbrot leicht toasten, abkühlen lassen und mit der Frischkäsemischung bestreichen.
 8. Gemüse-Fischmischung auf den Toastscheiben erteilen und mit Pfeffer würzen.
 9. Toasts mit Käse belegen und 5 bis 10 Minuten überbacken bis der Käse geschmolzen ist.
-

QUELLE

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. / FIT KID



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/rezepte/snack/pirantentoast-mit-thunfisch/>