

Chili Cheese Tuna Sandwich mit Porree und cremigem Thunfisch

Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 775 kcal • Tag 5 kochen



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Ciabatta-Brot



Porree



Zitrone, gewachst



Sahnejoghurt, Bio



junger Gouda, gerieben



Mayonnaise



milder Chili-Mix



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4)	160 g	240 g**	320 g
Ciabatta-Brot 15)	250 g	375 g**	500 g
Porree DE NL ES	1	2	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	1
Sahnejoghurt, Bio 7)	150 g	150 g	300 g
junger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 g
Mayonnaise 8) 9)	50 g	75 g	100 g
milder Chili-Mix	4 g	6 g	8 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 480 g)
Brennwert	680 kJ/162 kcal	3241 kJ/775 kcal
Fett	7,6 g	36,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2,7 g	12,9 g
Kohlenhydrate	15 g	71,6g
– davon Zucker	2,6 g	12,6 g
Eiweiß	7,8 g	37 g
Salz	0,63 g	2,99 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **4)** Fisch **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten

1



2



3



Für das Baguette

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Ciabatta waagrecht halbieren, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 6 – 10 Min. aufbacken.

Tipp: Du kannst das Ciabatta auch in den noch kalten Backofen geben, so sparst Du Zeit.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Für die Tonnato-Creme

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Zitrone vierteln.

Thunfisch mithilfe des Deckels abgießen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Porree** darin 5 – 6 Min. farblos anschwitzen.

Mit **Salz*** würzen.

Währenddessen in einer großen Schüssel **Mayonnaise**, **Joghurt**, **Thunfisch**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenviertel**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einer **Creme** vermengen. **Porree** nach der Garzeit ebenfalls hinzugeben.

Sandwich überbacken

Den Backofen auf die Grillfunktion umstellen.

Ciabatta aus dem Ofen nehmen und auf jeder Hälfte die **Thunfischcreme** verteilen. Mit **Käse** und **Chili-Mix** toppen und zurück auf das Backblech geben.

Ciabatta im oberen Drittel des Backofens 2 – 3 Min. überbacken, bis der **Käse** geschmolzen ist.

Tonnato-Sandwich nach Belieben in Stücke schneiden und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

