



apoday® Rezepte

Frisch und lecker

Thunfisch-Bruschetta

1 Baguettebrötchen (60 g)
1/2 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
30 g Mozzarella
1 kleine Dose Thunfisch in Wasser (à 80 g)
1 TL Zwiebelwürfel
1 TL gehackte Petersilie
Salz
Pfeffer

Das Baguette quer in 3 Scheiben schneiden und diese von beiden Seiten in der Pfanne oder im Backofen kurz anrösten. Die Knoblauchzehe abziehen. Die Baguettescheiben mit Knoblauch einreiben und mit Olivenöl beträufeln. Den Mozzarella würfeln. Den Thunfisch gut abtropfen lassen, mit Zwiebeln und Petersilie mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mozzarellawürfel auf die angerösteten Baguettstücke verteilen und die Thunfisch-Mischung darüber geben. Im vorgeheizten Backofen 2-3 Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt. Mit Kresse oder Brunnenkresse servieren.

325 kcal (1360 kJ), 24,6 g Eiweiß, 9,6 g Fett, 34,8 g Kohlenhydrate