

Rezept

Röstbrote mit Thunfischsalat

Ein Rezept von Röstbrote mit Thunfischsalat, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (130 g Abtropfgewicht, aus delfinfreundlichem Fang) | 1 kleine rote Paprikaschote
1/2 Chilischote |
| 1 Stückchen frischer Ingwer (etwa 1 cm) | 2 Schalotten
3-4 frische Minzeblätter (ersatzweise 2 TL TK-Kräuter – nur Minze oder gemischte Kräuter) |
| 2 Knoblauchzehen | 1-2 EL Weißweinessig
Pfeffer aus der Mühle |
| 2 EL Limetten- oder Zitronensaft
Salz | 2 große Scheiben Sauerteigbrot |
| 4 EL Olivenöl | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Den Thunfisch abtropfen lassen und in einer Schüssel zerpfücken. Die Paprikaschote waschen, halbieren, Kerne und Trennwände entfernen. Die Schotenhälften noch mal längs halbieren, dann quer in sehr feine Streifen schneiden. Chilischote waschen, putzen, Kerne entfernen, Schote fein hacken (die Hände waschen!!). Ingwer schälen, fein reiben oder hacken. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Minzeblätter waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Alles mit dem Thunfisch in der Schüssel mischen.
2. Zitrusensaft mit Essig, Salz und Pfeffer verquirlen, 3 EL Öl kräftig unterschlagen, abschmecken. Den Salat damit anmachen.
3. Eine beschichtete Pfanne mit übrigem Olivenöl einstreichen und erhitzen. Die Brotscheiben darin von beiden Seiten anrösten, Thunfischsalat darauf häufen.