

Rezept

## Schnelles Thunfisch-Baguette

Ein Rezept von Schnelles Thunfisch-Baguette, am 18.12.2025

### Zutaten

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| <b>1 Dose</b> Thunfisch naturell (185 g Abtropfgewicht) | <b>1</b> rote Spitzpaprika       |
| <b>1</b> kleine rote Zwiebel                            | <b>50 g</b> Crème fraîche        |
| <b>50 g</b> geriebener Gratinkäse                       | <b>½ TL</b> getrockneter Oregano |
| Salz  | Pfeffer                          |
| <b>1</b> Baguette (ca. 250 g)                           |                                  |

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal, 8 g F, 20 g EW, 37 g KH

### Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Thunfisch abgießen und gut abtropfen lassen. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben hobeln oder schneiden.
2. Alle vorbereiteten Zutaten mit Crème fraîche, Käse und Oregano verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Baguette erst quer, dann längs halbieren, sodass 4 Stücke entstehen. Baguettestücke auf das Backblech legen. Thunfischmasse darauf verteilen. Im heißen Ofen (Mitte) 12-15 Min. backen.