

Rezept

Thunfisch-Brote

Ein Rezept von Thunfisch-Brote, am 29.03.2023

Zutaten

- | | | | |
|-------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------|
| 1 | junger Zucchini (etwa 150 g) | 2 | Frühlingszwiebeln |
| 2 | Knoblauchzehen | 1 | Kugel Mozzarella (125 g) |
| 1 Dose | Thunfisch (etwa 150 g Abtropfgewicht) | 1 EL | Olivenöl |
| | Salz | | Pfeffer |
| 8 Scheiben | Ciabatta, Toastbrot oder anderes Weißbrot (eventuell mit Oliven) | | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 250 Grad vorheizen (auch schon jetzt einschalten: Umluft 220 Grad). Den Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Den Knoblauch schälen und in ganz feine Scheiben schneiden. Den Mozzarella klein würfeln. Den Thunfisch mit einer Gabel zerplücken.
2. Zucchini, Zwiebeln, Knoblauch, Käse und Thunfisch mit dem Öl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mischung auf den Broten verteilen und diese nebeneinander auf ein Backblech legen. Im Ofen (Mitte) etwa 5 Minuten backen, bis die Brote knusprig sind.