

# Chili Cheese Tuna Sandwich mit Porree und cremigem Thunfisch

Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 786 kcal • Tag 5 kochen



Sahnejoghurt



Zitrone, gewachst



junger Gouda, gerieben



Porree



Ciabatta-Brot



Mayonnaise



milder Chili-Mix



Skipjack Thunfisch im  
eigenen Saft



- 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
Sahnejoghurt <b>7)</b>	150 g	150 g	300 g
Zitrone, gewachst <b>ZA   AR</b>	1	1	1
junger Gouda, gerieben <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
Porree <b>NL   DE</b>	1	2	2
Ciabatta-Brot <b>15)</b>	250 g	375 g**	500 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	50 g	75 g	100 g
milder Chili-Mix	4 g	6 g	8 g
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft <b>4)</b>	160 g	240 g**	320 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	689 kJ/165 kcal	3287 kJ/786 kcal
Fett	7,6 g	36,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2,7 g	12,8 g
Kohlenhydrate	14,8 g	70,6 g
– davon Zucker	2,9 g	13,6 g
Eiweiß	8,2 g	39,2 g
Salz	0,64 g	3,03 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 **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **NL:** Niederlande

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.

**Tomato-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>

