

# DINNERLY



## Sesambagel met tonijn en kaas en rucolasalade met tomaat



ca. 25min



2 personen

Hoewel de bagel tegenwoordig vooral met Noord-Amerika wordt geassocieerd, komt hij eigenlijk uit de Joodse gemeenschappen in Polen. De herkenbare vorm met een gat in het midden heeft niet alleen het voordeel dat het deeg gelijkmatig kan worden gebakken: vroeger konden bagels zo gemakkelijk op touwtjes of stokjes worden vervoerd en te koop worden aangeboden. Lekker én praktisch dus!

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blikje tonijn <sup>4,6</sup>
- 2 bosuien
- 2 tomaten
- 2 blokjes harde kaas <sup>7</sup>
- 100g rucola
- 2 bagels <sup>1,6,11</sup>

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1tl mosterd <sup>10</sup>
- 1tl honing
- mayonaise <sup>3</sup>
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

## KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), vis (4), soja (6), melk (7), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 858kcal, vet 54.3g, koolhydraten 58.3g, eiwit 36.9g



### 1. Zutaten voorbereiten

Den Ofen op 200°C (180°C Umluft) voorheizen. Den **Thunfisch** abtropfen lassen. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden und mit dem **Thunfisch**, 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Tomaten** vom Strunk befreien, **1 Tomate** in feine Scheiben, die **andere Tomate** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Käse** fein reiben.



### 4. Bagels überbacken

Den **Thunfisch-Mix** auf den **unteren Bagelhälften** verteilen, mit dem **Käse** bestreuen und auf demselben Blech 3–4Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen ist. Die **oberen Bagelhälften** mit 1EL Mayonnaise bestreichen. **Tipp:** Wer einen Ofen mit Grillfunktion hat, kann sie für diesen Schritt zuschalten und den **Käse** ein wenig bräunen.



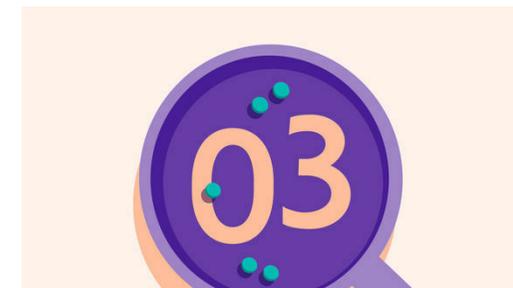
### 2. Dressing anrühren

2EL Olivenöl, 1TL Essig und je 0,5–1TL Honig und Senf zu einem Dressing verrühren. **Tipp:** Wem der **Rucola** zu pfeffrig im Geschmack ist, der kann hier mit etwas mehr Honig im Dressing gegensteuern.



### 5. Fertigstellen & servieren

Die **Bagelhälften** aus dem Ofen mit ca. **1/4 des Rucola** und den **Tomatenscheiben** belegen, dann die **oberen Bagelhälften** auflegen. Den **restlichen Rucola** und die **Tomatenwürfel** mit dem Dressing vermischen und zu den **Bagels** servieren.



### 3. Bagels toasten

Die **Bagels** halbieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im Ofen 2–4Min. rösten, bis sie warm und leicht getoastet sind, dann das Blech aus dem Ofen nehmen und die **oberen Bagelhälften** beiseitelegen.



### 6. Keine halben Sachen?

Wenn am Frühstückstisch eine große Runde zusammenkommt, kann man bei diesem Rezept auch improvisieren: Dazu den gesamten Rucola und beide Tomaten gewürfelt als Salat anrichten und die Bagels nicht „zuklappen“, sondern die oberen Hälften separat belegen und servieren: Frischkäse, Gurken und Kresse sind Klassiker, für Genießer darf es auch etwas Räucherlachs sein.