

Special: Makrelen-Crostini

mit Avocado und Radieschen-Brokkoli-Gemüse



2 personen

Es ist nicht schwer, deinem Leib und Gemüt etwas Gutes zu tun! Das geht sogar fast ganz ohne Abwasch einfach mal zwischendurch: Resch geröstete Crostini werden mit rauchiger Makrelencreme bestrichen und auf einem vitalen Gemüsemosaik serviert, das mit buttriger Avocado, knackigen Radieschen und geröstetem Brokkoli zum Anbeißen aussieht. Mit kesser Wasabi-Lauchzwiebel-Stippe eine kulinarische Wohltat!

Wat je van ons krijgt

- 1 bosje radijsjes
- 1 broccoli
- 1 teen knoflook
- 1 baguette ¹
- 1 bosui
- 1 zakje wasabipasta ⁷
- 1x gerookte makreel ⁴
- 1 avocado

Wat je thuis nodig hebt

- 4el mayonaise ³
- peper en zout
- suiker
- 30ml olijfolie
- 30ml azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- ovenrek
- staafmixer met beker

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), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 803kcal, vet 57.4g, koolhydraten 45.6g, eiwit 24.9g



1. Radieschen einlegen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Radieschen** halbieren. 1EL Essig mit je 1 Prise Salz und Zucker gut verrühren und mit den **Radieschen** vermengen.



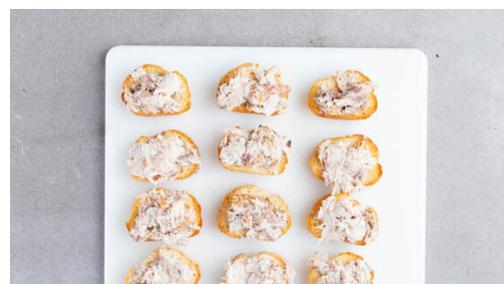
4. Dressing pürieren

Die **Lauchzwiebel** grob schneiden und mit der **Wasabipaste** in ein hohes Gefäß geben. 1EL Olivenöl, 1EL Essig, je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker sowie 3EL Wasser hinzufügen und mit einem Stabmixer cremig pürieren.



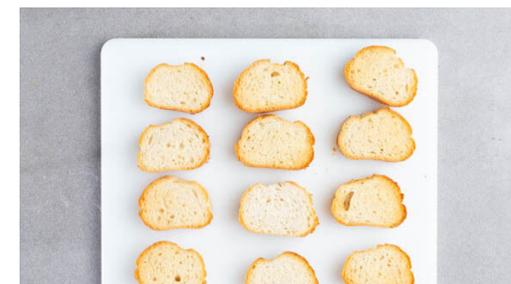
2. Brokkoli rösten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerkleinern. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Den **Brokkoli** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit dem **Knoblauch**, 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen. Im unteren Teil des Ofens 8-10Min. rösten, bis der **Brokkoli** bissfest ist.



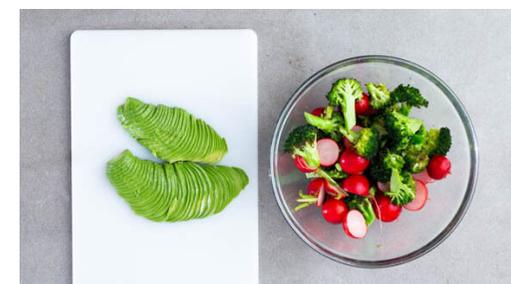
5. Makrelencreme zubereiten

Die **Makrele** mit einem scharfen Messer von der Haut befreien und in mundgerechte Stücke zupfen, dabei evtl. größere Gräten entfernen. Mit 2EL Mayonnaise sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Makrelencreme** auf die **Crostini** streichen.



3. Crostini backen

Das **Brötchen** in 1-2cm dicke Scheiben schneiden und im Ofen 8-10Min. über dem **Brokkoli** knusprig backen.



6. Avocado schneiden

Die **Avocado** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden. Den gerösteten **Brokkoli** unter die **Radieschen** heben und mit den **Avocadoscheiben** auf Teller verteilen. Mit dem **Dressing** beträufeln, dann die **Makrelen-Crostini** darauf anrichten und servieren.