

MEDITERRANES THUN-VISCH SANDWICH MIT SÜSSKARTOFFELCRUNCH

PRODUKTE

 4 PORTIONEN

 19 MIN

 EINFACH

8 EL Garden Gourmet Thun-Visch
4 Scheiben Weißbrot
1 Knoblauchzehe
2 Handvoll Babyblattspinat
1 rote Zwiebel
20 g getrocknete Tomaten (in Öl)
1 kleine Süßkartoffel
2 EL Kartoffelstärke
50-100 ml Öl zum Braten
8 EL Olivenöl
3 EL Tahin
4 EL Zitronensaft
1 TL Kreuzkümmel
2 Prisen Salz
4 EL Pflanzenmilch

Dieses mediterrane Sandwich mit dem Garden Gourmet Thun-Visch kann sich überall schmecken lassen: ob in der Schule, in der Uni oder auf der Arbeit. Die perfekte Mahlzeit für unterwegs. Probiere es selbst aus!

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1.

Weißbrot in der Pfanne oder im Toaster rösten. Knoblauchzehe von der Schale befreien und eine Seite der Weißbrotscheiben damit einreiben.

2.

Süßkartoffel schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Streifen gründlich abwaschen oder am besten sogar über Nacht, mit Wasser bedecken. Anschließend die Streifen sehr gut abtrocknen, in eine Schüssel geben und in Stärke wälzen.

3.

Öl in kleiner Pfanne oder einem Topf erhitzen.
Tipp: zur Kontrolle einen Holzlöffel in das Öl halten – bilden sich Blasen, ist das Öl heiß genug. Die Kartoffelstreifen in kleinen Portionen jeweils 3 Minuten frittieren, bis sie kross sind. Danach mit einer Küchenzange aus dem Öl heben und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

4.

Babyblattspinat waschen und gründlich trocknen. Zwiebel von der Haut befreien und in feine Ringe schneiden. Thun-Visch in eine kleine Schüssel geben. Tomaten in kleine Stücke schneiden und mit dem Thun-Visch vermengen. Für das Dressing alle Zutaten gründlich vermengen.

5.

Tomaten-Thun-Visch auf den Broten verteilen, mit Zwiebelringen belegen und das Dressing darüber geben. Zuletzt das Sandwich mit Spinatblättern und knusprigen Süßkartoffeln aufschichten.

**ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF
GARDENGOURMET.DE**