

MARLEY SPOON



Thunfisch-Tascherl

mit Tomatensalat



30-40min



2 Personen

Unter knusprigem Blätterteig verstecken sich hier saftiger Thunfisch mit würzigem Kren. Die scharfe Wurzel passt nicht nur ausgezeichnet zu Fisch, sondern ist durch die enthaltenen Scharfstoffe entzündungshemmend.

Was du von uns bekommst

- Jungzwiebel
- Tomaten
- Blätterteig ¹
- Sauerrahm ⁷
- Thunfisch
- frischer Schnittlauch
- Gute Laune Gewürz-Blüten-Zubereitung
- frischer Kren

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backofen mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Energie 845kcal, Fett 49.9g, Kohlenhydrate 63.8g, Eiweiß 33.5g



1. Fülle zubereiten

Ofen auf 210°C Umluft vorheizen. **Thunfisch** in einem Sieb abgießen. **Kren** schälen und fein reiben. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Anschließend **Hälfte des Sauerrahms** mit dem **Fisch**, der **Gewürzmischung**, der **Hälfte vom Schnittlauch** und der **Hälfte vom Kren** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer es gerne schärfer mag, verwende...



4. Tascherl falten

Dann den **Teig** über der **Füllung** klappen. Die **Ränder** gut mit einer Gabel zusammendrücken. **Tascherl** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Ofen ca. 15-20Min. goldbraun backen.



2. Teig ausrollen

Den **Blätterteig** ausrollen und mit einem Nudelholz oder einer leeren Glasflasche noch wenig plätten. Den Teig vierteln.



5. Gemüse schneiden

Währenddessen die **Tomaten** vom Strunk befreien, dann achteln. **Jungzwiebel** putzen und in feine Ringe schneiden.



3. Tascherl füllen

Die **Thunfischfülle** auf je eine Hälfte der **Teigviertel** verteilen. Dabei ca. 1cm Teigrand frei lassen.



6. Salat zubereiten

Tomaten, übriger **Schnittlauch** und **Jungzwiebel** mit 1EL Essig, 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen, dann den **Salat** mit den fertigen **Bätterteig-Tascherl** servieren.