

# MARLEY SPOON



## Thunfisch-Tascherl

mit Tomatensalat



30-40min



4 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

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

## 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 800kcal, Fett 48.5g, Kohlenhydrate 58.1g, Eiweiß 32.3g



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 **Sauerrahm** mit dem **Fisch**, der **Gewürzmischung**, der **Hälfte vom Schnittlauch** und dem **Kren** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Teig ausrollen

Die **Blätterteige** ausrollen und mit einem Nudelholz oder einer leeren Glasflasche noch wenig plätten. Die Teige vierteln.



3. Tascherl füllen

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



4. Tascherl falten

Dann den **Teig** über der **Füllung** klappen. Die **Ränder** gut mit einer Gabel zusammendrücken. **Tascherl** auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche legen und im Ofen ca. 15-20Min. goldbraun backen. Die Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen, damit sie gleichmäßig backen.



5. Gemüse schneiden

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



6. Salat zubereiten

**Tomaten**, übrigen **Schnittlauch** und **Jungzwiebeln** mit 2EL Essig, 2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen, dann den **Salat** mit den fertigen **Bätterteig-Tascherl** servieren.