1A+1B Fleisch

Zucchinisuppe mit Brötchen Roastbeef-Tonnato

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Olivenöl in einem tiefen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Minuten andünsten. Die Zucchinistücke hinzufügen und 1 Minute mitbraten. Die Brühe hinzufügen und die Zucchini ca. 15 Minuten sanft kochen lassen. In der Zwischenzeit den Thunfisch zusammen mit Mayonnaise, Sardellenfilet und der Hälfte der Kapern zu einer glatten Soße pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Das Mehrkorn-Brötchen halbieren und mit der Tonnato-Soße bestreichen. Jede Hälfte mit einer Scheibe Roastbeef belegen und den Salat darüber verteilen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und den Frischkäse in die Suppe einrühren. Die Suppe auf 4 Schüsseln verteilen und mit dem Brötchen Roastbeef-Tonnato servieren.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle meerzaden bolletje
- [ ] 40 g Thunfisch auf Olivenölbasis, abgetropft
- [ ] 2 Scheiben Roastbeef
- [ ] Handvoll gemischter Salat
- [ ] 1 EL Mayonnaise
- [ ] 1 EL Kapern
- [ ] 1 Sardellenfilet
- [ ] 1 TL frischer Zitronensaft
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**417 kcal**
Kohlenhydrate	**14 g**
Fett	**24 g**
Eiweiß	**29 g**