

Artischockenböden, mit Thunfisch gefüllt



Zutaten für 4-6 Stück:

4-6 große eingelegte Artischockenböden (Dose oder Glas)

1/2 Zitrone

75 g Thunfisch aus der Dose

2-3 Schältomaten aus der Dose

Salz, Pfeffer aus der Mühle

4-6 Scheiben ausgestochenes Weißbrot

3 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

fein gehackte Petersilie (optional)

Schnittlauch

1. Aus Toastbrot- oder Weißbrotscheiben runde Scheiben ausstechen, sie sollen etwas größer als die Artischockenböden sein.

2. Die Artischockenböden abspülen und auf Küchentüchern trocknen. Mit Zitronensaft einpinseln.

3. Die Tomaten klein hacken und mit dem zerpflückten Thunfisch vermengen. Optional fein gehackte Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

4. Olivenöl in eine Dessertschale geben, Knoblauch abziehen,

dazupressen und verrühren.

5. Brotscheiben mit dem Olivenöl bestreichen und in einer beschichteten Pfanne anrösten.

6. Artischockenherzen auf die Brotscheiben setzen und mit dem Tomaten-Thunfisch-Gemisch füllen. Mit Schnittlauch bzw. Schnittlauchhalmen garnieren.

Hinweise:

Die Anregung für das Rezept und die Bildgestaltung stammen aus dem E-Book "Tapas" des NGV Verlages, Januar 2013.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Vorspeisen, Tapas, Fisch, Thunfisch, spanisch

Anpassung und Foto: Walter Stand 23.01.2023