

Zucchini-Suppe mit Roastbeef-Tonnato-Sandwich



30 Minuten

NÄHRWERTE

Nährwert pro Person



ZUTATEN

- Zutaten Sandwich, für eine Person
 - 1 PowerSlim Mehrkornbrötchen
 - 40g Thunfisch in Olivenöl, abgetropft
 - 2 Scheiben Roastbeef
 - Eine Handvoll gemischter Kopfsalat
 - 1 Esslöffel Mayonnaise
 - 1 Esslöffel Kapern
 - 1 Sardellenfilet
 - 1 Teelöffel frischer Zitronensaft
 - Frisch gemahlener Pfeffer
 - Salz
- - Zutaten Suppe, für 4 Personen
 - 500 ml Kräuterbrühe
 - 400 g Zucchini in Stücken
 - 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
 - 1 Zwiebel, klein geschnitten
 - 1 Esslöffel Olivenöl
 - 2 Esslöffel Kräuterfischkäse light
 -
 - Extra: Stabmixer

ZUBEREITUNG

Das Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin etwa 2 Minuten lang anbraten. Die Zucchinistücke hinzufügen und eine Minute lang weiter braten. Dann die Brühe hinzugeben und alles etwa 15 Minuten sanft kochen lassen. In der Zwischenzeit den Thunfisch mit der Mayonnaise, den Sardellenfilets und der Hälfte der Kapern zu einer glatten Sauce pürieren. Die Masse mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Mehrkornbrötchen halbieren und mit der Tonnato-Sauce bestreichen. Auf jede Hälfte eine Scheibe Roastbeef legen und den Salat darauf verteilen. Anschließend mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und den Frischkäse unterrühren. Danach die Suppe auf 4 Schalen verteilen und zusammen mit dem Roastbeef-Tonnato-Sandwich servieren.