



Rezepte > Abendessen

Belegtes Brot mit Thunfischpaste

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|------------|
| Eier | 3 St. |
| Thunfisch im eigenen Saft | 350 g |
| Schnittlauch, frisch | 5 g |
| Eisbergsalat | 0.25 St. |
| Olivenöl | 1 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Balsamicoessig, hell | 1 TL |
| Roggenbrot | 8 Scheiben |
| Frischkäse, natur | 100 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, Sieb

1. In einem Topf 2–3 l Wasser zugedeckt aufkochen. Eier im kochenden Wasser ca. 8 Min. hart kochen. Derweil Thunfisch in ein Sieb abgießen und etwas abtropfen lassen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Salat abspülen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.
2. Eier abgießen, kalt abschrecken und pellen. 2 Eier grob hacken. 1 Ei in Scheiben schneiden.
3. In einer Schüssel Thunfisch mithilfe einer Gabel fein zerdrücken. Gehackte Eier, zwei Drittel des Schnittlauchs und 1 EL Olivenöl zugeben und mit Salz, Pfeffer und 1 TL Essig abschmecken.
4. Brote belegen. Hierfür Brote mit Frischkäse bestreichen. Nacheinander Salatstreifen und Thunfischmasse daraufgeben. Mit Eierscheiben, Pfeffer und Schnittlauch garnieren. Belegte Brote mit Thunfischpaste servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 488 kcal |
| Kohlenhydrate | 60 g |
| Eiweiß | 35 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 12 g |