Sandwiches mit Thunfischcreme



Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	2 St.
Gewürzgurken	1 St.
Thunfisch im eigenen Saft	195 g
Frischkäse, natur	100 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	
Rucola	10 g
Radieschen	0.25 Bund
Toastbrot	8 Scheiben

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Gewürzgurke und Thunfisch abtropfen lassen, Gewürzgurke fein würfeln.

2. In einer Schüssel Thunfisch mit einer Gabel zerzupfen und mit Frühlingszwiebeln, Gewürzgurke und Frischkäse vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

3. Rucola waschen und trocken schütteln. Radieschen waschen, Enden entfernen und in feine Scheiben schneiden.

4. 4 Toastbrotscheiben jeweils mit Thunfischcreme bestreichen und mit Rucola und Radieschen belegen. Restliche Toastbrotscheiben darauflegen, etwas festdrücken, schräg halbieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	461 kcal
Kohlenhydrate	71 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	8 g