



Überbackenes Thunfisch-Sandwich

Zeit gesamt
20minZubereitungszeit
15minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Thunfisch im eigenen Saft	300 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Dill, frisch	20 g
Mayonnaise	7 EL
Balsamicoessig, hell	1 TL
Honig	1 TL
Senf	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Gouda, jung am Stück	100 g
Toastbrot	8 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Backofen auf 250 °C (Oberhitze oder Grillstufe) vorheizen. Thunfisch zum Abtropfen in ein Sieb geben. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und hacken. In einer Schüssel Zwiebel und Dill mit Thunfisch und Mayonnaise vermengen, mit Essig, Honig, Senf, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.
2. Gouda in dünne Scheiben schneiden. Toastbrotscheiben im Toaster kurz anrösten, Thunfisch-Mayonnaise darauf verteilen. Mit Käsescheiben belegen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Im Backofen ca. 5 Min. überbacken. Toastscheiben diagonal halbieren und sofort servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	747 kcal
Kohlenhydrate	74 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	34 g