



2B

Fisch

Geröstetes Vollkornbrot mit Thunfisch-Staudensellerie-Salat und Limettenmayonnaise



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Bratscheiben toasten. In der Zwischenzeit die Mayonnaise gut mit der Limettenzeste und dem -saft vermischen. Dann den Thunfisch mit dem Staudensellerie sowie etwas Pfeffer und Salz vermengen. Das Brot mit Spinat, Rucola, Thunfisch-Staudensellerie-Salat und den Tomatenscheiben belegen. Nach Belieben mit etwas Pfeffer nachwürzen. Mit der Limettenmayonnaise servieren.

Zutaten

- ☐ 150-200 g Thunfisch aus der Dose auf Wasserbasis
- ☐ 2 Scheiben Vollkornbrot
- ☐ 1 Staudenselleriestange in kleinen Stücken
- ☐ 1 Tomate in Scheiben
- ☐ Handvoll frischer Spinat
- ☐ Handvoll Rucola
- ☐ 1 EL Mayonnaise
- ☐ 1 TL Limettenzeste (geriebene Schale)
- ☐ 1 TL Limettensaft
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	403 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Fett	10 g
Eiweiß	46 g