



2B

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