2B

Geröstetes Vollkornbrot mit Thunfisch-Staudensellerie-Salat und Limettenmayonnaise

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Brotscheiben 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**