



# 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 Toastbrotsscheiben jeweils mit Thunfischcreme bestreichen und mit Rucola und Radieschen belegen. Restliche Toastbrotsscheiben 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      |