



Thunfisch-Brot mit Kapern

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|---------------|
| bunter Blattsalat | 1 St. |
| Thunfisch im eigenen Saft | 195 g |
| Kapern | 1 EL |
| Zitronen | 1 St. |
| Sonnenblumenkernbrot | 8 Scheiben |
| Butter | 2 EL |

Zubereitung

1. 4 Salatblätter abtrennen, waschen und trocken schütteln. Thunfisch und Kapern abgießen und abtropfen lassen. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Brot nach Belieben toasten.
2. Brot jeweils mit etwas Butter bestreichen und vier Scheiben mit Salat, gezupftem Thunfisch und Kapern belegen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und restliche Brotscheiben darauflegen. Etwas festdrücken und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 437 kcal |
| Kohlenhydrate | 43 g |
| Eiweiß | 21 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 20 g |