

Sandwich mit Thunfisch-Kapern-Creme



Für 2 Personen

- 1 Bio-Zitrone
- 3 EL fettarmer Joghurt
- 1 EL Mayonnaise
- 1 EL Kapern (aus dem Glas)
- Salz, Pfeffer
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 3 bis 4 Stiele Dill
- 2 Vollkorntoasties

Zubereitung

1. Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Von der Zitronenschale mit einer feinen Reibe etwas abraspeln (etwa 1 TL voll). Dann die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
2. Joghurt, Mayonnaise und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Kapern, Salz und Pfeffer unterrühren. Thunfisch abtropfen lassen und zur Joghurtmischung geben. Alles gut vermischen. Dill abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
3. Brötchenhälften toasten, anschließend mit der Thunfischcreme bestreichen. Dill und Zitronenschale darauf streuen. Zum Schluss noch einmal frischen Pfeffer darüber mahlen. Nach Belieben die Brötchenhälften zum Sandwich zusammenklappen.

Nährwerte pro Portion

Energie: 310 kcal

Kohlenhydrate: 23 g (entspricht 2,3 KE)

Davon Zucker: 5 g

Eiweiß: 18 g

Fett: 15 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 5,6 g

Ballaststoffe: 5 g

Tipp

Thunfisch ist reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Beim Einkauf auf die Bezeichnung „Angelthunfisch“ achten. Dann stammt er aus nachhaltigem Fischfang.