

Thunfisch-Happen



Zutaten

- 1 Ei(er)
- 20 g Frühlingszwiebeln
- 50 g Tomaten
- 185 g Thunfisch a.d. Dose, naturell
- 4 EL THOMY Sandwich Creme Classic, 225 ml
- 0,5 TL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf (Tube)
- 8 Slightly leveled tablespoons Vollkorntoastbrot
- 0,5 EL Kresseblättchen

Zubereitung

1. Ei hart kochen. Frühlingszwiebeln waschen, und in feine Ringe schneiden. Evtl. den weißen Teil fein hacken. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in kleine Würfel schneiden.
2. Thunfisch abtropfen lassen, mit THOMY Sandwich Creme Classic und THOMY Delikatess-Senf mittelscharf mischen. Frühlingszwiebeln und Tomaten unterrühren.
3. Ei schälen und in Scheiben schneiden.
4. Vollkorntoastbrot toasten. Salat auf 4 Scheiben Toast legen. Thunfischmasse darauf verteilen- Mit den Eischeiben belegen und mit Kresseblättchen bestreuen.
5. Die restlichen Toastscheiben darauf legen und diagonal halbieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	54 g
Energie	677 kcal
Fett	37 g
Protein	30 g

⌚ 19 Minuten

⊕ 2 Portionen