



Vollkornsandwich mit Putenschinken, Thunfisch und Ei

Zutaten (für 4 Portionen)

8 Vollkornsandwichscheiben
250 g Thunfisch in eigenem Saft (Dose)
1 EL fein gehackte Kapern
1 1/2 EL Schmand
Saft von einer Zitrone
1 Kopf Romanasalat
4 kleine hart gekochte Eier in Scheiben
20 dünne Scheiben luftgetrockneter Putenschinken
2 EL Tomatenwürfel
Salz, Pfeffer

Beilage:

300 g Pflücksalat
3 EL Essig
3 EL Öl

Zubereitung (circa 20 Minuten)

Thunfisch abseihen und in eine Schüssel geben, mit der Gabel leicht zerpfücken. Zitronensaft, fein gehackte Kapern und Schmand zugeben, leicht vermengen, und mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

Etwas von der Masse auf die Toastscheiben geben, Blätter von Romanasalat darauflegen, wieder etwas Thunfischmasse darauf streichen. Dann nach und nach erst die Eischeiben darauf verteilen, wieder etwas Thunfischmasse darauf streichen, Tomatenwürfel darüber verteilen, luftgetrockneten Putenschinken darauflegen, mit restlicher Thunfischmasse bestreichen und mit zweiter Toastscheibe abdecken. Mit Zahnstocher fixieren und zweimal diagonal durchschneiden. Die Ecken auf einem Holzbrett anrichten.

Pflücksalat mit Essig-Öl-Marinade anmachen und in einer kleinen Schüssel extra dazu servieren.

Nährwerte pro Portion

596 kcal - 29 g Fett - 38 g Eiweiß - 50 g Kohlenhydrate - 4 BE