

Tuna Salad Sandwich

Gesamtzeit **10 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.789 kJ / 425 kcal

Fett: **11 g** Eiweiß: **28,1 g**
Kohlenhydrate: **49 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

100 g	abgetropfter Thunfisch (in Wasser)
140 g	griechischer Joghurt
40 g	gelbe Paprika in Würfeln
1 TL	rote Zwiebel in kleinen Würfeln
20 g	Staudensellerie in kleinen Würfeln
0,5 TL	Zitronensaft
6 TL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
1 TL	frischer gehackter Dill
0,5 TL	scharfer Senf
0,25 TL	frisch gemahlener Pfeffer
2	Stücke Dinkel-Baguette à 100 g
10 g	Pflücksalatmischung
1 Prise	Wasabi
0,5	Avocado in Scheiben
1	Radieschen in Scheiben

ZUBEREITUNG

Schritt 1

100 g abgetropfter Thunfisch (in Wasser) - **80 g**
griechischer Joghurt - **40 g** gelbe Paprika in
Würfeln - **1 TL** rote Zwiebel in kleinen Würfeln - **20**
g Staudensellerie in kleinen Würfeln - **0,5 TL**
Zitronensaft - **3 TL** Kikkoman natürlich gebraute
Sojasauce - **1 TL** frischer gehackter Dill - **0,5 TL**
scharfer Senf - **0,25 TL** frisch gemahlener Pfeffer
Alle Zutaten sorgfältig vermengen.

Schritt 2

2 Dinkel-Baguette à 100 g - **10 g**
Pflücksalatmischung
Baguette waagrecht einschneiden und mit
Pflücksalat und Tuna-Salat belegen.

Schritt 3

60 g griechischer Joghurt - **3 TL** Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce - **1 Prise** Wasabi - **0,5**
Avocado in Scheiben - **1** Radieschen in Scheiben
Joghurt, Kikkoman Sojasauce und Wasabi
verrühren. Avocado und Radieschen in das Tuna-
Salat-Sandwich stecken, Sandwich mit Sojasauce-
Wasabi-Creme garnieren und servieren.