KIKKOMAN

Sandwiches mit Lachspaste

Gesamtzeit **15 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **5 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'096 kJ / 501 kcal

Fett: **32.5 g** Eiweiss: **20.7 g**
Kohlenhydrate: **31 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

150 g	Lachs, gebacken
0.5	Limette (für den Saft)
0.5	Zitrone (für den Saft)
1 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz
1 EL	Petersilie, gehackt
4 Scheiben	Scheiben Sauerteigbrot
20 g	Rucola
0.25 Bund	grüner Spargel
1 EL	Olivenöl
1 EL	Sesamsamen

ZUBEREITUNG

Schritt 1

150 g gebackener Lachs - **0.5** Limette (für den Saft) - **0.5** Zitrone (für den Saft) - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz - **1 EL** Petersilie, gehackt
Die Haut vom Lachs entfernen. Den Fisch mit einer Gabel zerbröseln und mit Zitronensaft, Kikkoman salzreduzierter Sojasauce und Petersilie vermischen.

Schritt 2

4 Scheiben Scheiben Sauerteigbrot - **20 g** Rucola
Lachsmischung auf zwei Brotscheiben verteilen und Rucola darüberstreuen. Mit zwei weiteren Brotscheiben bedecken.

Schritt 3

0.25 Bund grüner Spargel - **1 EL** Olivenöl - **1 EL** Sesamsamen
Den Spargel in Olivenöl anbraten, mit Sesam bestreuen und zu den Sandwiches servieren.