

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	Thunfisch (in Wasser), abgetropft
140 g	griechisches Joghurt
40 g	gelbe Peperoni, in Würfeln
1 TL	rote Zwiebel, in kleinen Würfeln
20 g	Stangensellerie, in kleinen Würfeln
0.5 TL	Zitronensaft
6 TL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
1 TL	frischer Dill, gehackt
0.5 TL	scharfer Senf
0.25 TL	Pfeffer, frisch gemahlen
2	Stück Dinkel-Baguette à 100 g
10 g	Schnittsalat Mischung
1 Prise	Wasabi
0.5	Avocado, in Scheiben
1	Radieschen, in Scheiben

ZUBEREITUNG

Schritt 1

100 g Thunfisch (in Wasser), abgetropft - **80 g** griechisches Joghurt - **40 g** gelbe Peperoni, in Würfeln - **1 TL** rote Zwiebel, in kleinen Würfeln - **20 g** Stangensellerie, in kleinen Würfeln - **0.5 TL** Zitronensaft - **3 TL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 TL** frischer Dill, gehackt - **0.5 TL** scharfer Senf - **0.25 TL** Pfeffer, frisch gemahlen
Alle Zutaten sorgfältig vermengen.

Schritt 2

2 Stück Dinkel-Baguette à 100 g - **10 g** Schnittsalat Mischung
Baguette waagrecht einschneiden und mit Schnittsalat und Tuna-Salat belegen.

Schritt 3

60 g griechisches 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-Crème garnieren und servieren.