



15 Minuten

 Einfach

VEGETARISCHES THUNFISCHSALAT-SANDWICH

Wie lecker geht Thunfischsalat-Sandwich ohne Thunfisch? Richtig lecker! Und vor allem ganz easy und vegetarisch mit Kichererbsen und unserem 100% pflanzlich FrühlingsStreich.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Für unser veganes Thunfisch-Sandwich zunächst das Ei 5 - 6 Min. kochen, abschrecken und in Würfel schneiden. Die Kichererbsen abtropfen, in einer Küchenmaschine grob zerkleinern. Beides in eine Schüssel geben.

SCHRITT 2

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Gewürzgurken und den Staudensellerie ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

SCHRITT 3

Das Gemüse mit dem Senf, der Miso-Paste, Ahornsirup und FrühlingsStreich zu den Kichererbsen geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft abschmecken. Den Dill hacken und untermischen.

SCHRITT 4

Für die Sandwiches die Tomaten in Scheiben schneiden. Je eine Scheibe Brot mit einem Salatblatt belegen, die Kichererbsen-Mischung darauf verteilen und mit Tomatenscheiben toppen. Das Thunfisch-Rezept schmeckt auch lecker mit FrühlingsQuark.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1346/326



 Zutaten

4 Portionen

1 Ei (M)

1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 240g)

1 kleine rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Gewürzgurken

1 Stange Staudensellerie

1 TL Senf

1 EL Miso-Paste

1 EL Ahornsirup

2-3 EL MILRAM FrühlingsStreich

1/2 Zitrone

Salz, Pfeffer

2-3 Stängel Dill

2 Tomaten

8 Scheiben Körnerbrot

4 Salatblätter

Fett (g): 8

Kohlenhydrate (g): 32

Eiweiß (g): 23