

Antonina Müller
Toast mit Thunfischcreme**Montag, 8. Januar 2024****Rezepte für 4 Personen**

Dauer: 15 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran, Schnelle Küche

Zutaten:

2	Dosen Thunfisch (in Wasser oder Öl; à ca. 185 g Abtropfgewicht)
1 TL	Kapern (aus dem Glas)
60 g	Mayonnaise
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
60 g	Rucola
8	Kirschtomaten
4	Toastbrot-Scheiben

Zubereitung:

1. Den Thunfisch abgießen und in eine Schüssel geben.
2. Die Kapern hacken und mit der Mayonnaise zum Thunfisch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.
3. Rucola abbrausen, trocken schütteln.
4. Die Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren.
5. Thunfischcreme auf die Toastscheiben aufstreichen, Rucola und Tomatenhälften darauf anrichten.

Tipp: Nach Belieben können die Toastbrot-Scheiben vorab auch getoastet werden.

Pro Portion: 450 kcal/ 1890 kJ
23 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 29 g Fett