



VOLLKORN SANDWICH MIT SESAM-THUNFISCH

2 Portionen

Der Thunfisch zählt eher zu den fettreichen Fischen und sollte bei einer Diät maximal einmal wöchentlich gegessen werden.

ZUBEREITUNG:

1. Thunfisch mit Salz, Pfeffer und Sesamsamen würzen.
2. Quark, Pfeffer, Salz, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Honig und Kreuzkümmel verrühren.
3. Tomate (waschen), Essiggurken, Avocado und Zwiebel in Scheiben schneiden.
4. Spinat waschen und trocken schütteln.
5. Brotscheiben toasten und mit der Hälfte der Creme bestreichen. Mit Tomate, Zwiebel und Avocado belegen.
6. Thunfisch in Rapsöl anbraten (zwei Seiten).
7. Thunfisch drauf legen, mit Essiggurke und Spinat belegen. Toastscheibe daraufgeben. Leicht andrücken, fixieren und diagonal halbieren.

Gut wissen:

- Thunfisch ist besonders reich an Protein und liefert verschiedene Mineralstoffe wie Eisen, Zink, Magnesium oder Jod.
- Eine weitere Besonderheit ist der Gehalt an essentiellen Omega-3-Fettsäuren wie Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA).

ZUTATEN:

- 250g Thunfisch (Frisch)
- 1 EL Rapsöl
- 50g pflanzlicher Quark
- ½ Zitrone (das Saft)
- 1 TL Essig
- ½ EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- ½ TL Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- 1 Tomate
- 2 Essiggurken
- ½ Avocado
- ½ Zwiebel (Rot)
- Handvoll Babyspinat
- 1 EL Sesamsamen
- 2 Scheiben (à 35 g) Vollkorn Brot getoastet
- Topping: z.B weiße Bohnen dazwischen belegen.

YOUR HEALTH COACH
healthy lifestyle solutions