
 Hauptspeise



Baguette mit Kichererbsen-Thunfisch- Creme

 30 min Zubereitungszeit

 1.281 kcal pro Portion

••• Mittel

 International

 Fisch



Zutaten

2 Portionen

1 Dose Thunfisch in Öl

400 g Kichererbsen, Dose

1 Knoblauchzehe

0,25 Bund Dill

0,25 Bund Petersilie

80 g Mayonnaise

1 El Kapern

1 Zitrone

1 Zwiebel, rot

1 Stange Staudensellerie

2 Baguette-Brötchen

2 El Senf

1 Tüte Salatmischung

2 Tomaten

1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 Kichererbsen abschütten und abwaschen. Thunfisch ebenfalls abschütten. Knoblauchzehe schälen und grob kleinhacken. Dill und Petersilie grob kleinhacken.
- 2 Alles zusammen mit der Mayonnaise, den Kapern und etwas Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben und pürieren, bis eine Creme entstanden ist. Zwiebel schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Sellerie abwaschen und ebenfalls in sehr feine Würfel schneiden. Zwiebel und Sellerie unter die Creme heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Baguette-Brötchen halbieren. Untere Hälften mit jeweils 1 EL Senf bestreichen. Salat auflegen. Kichererbsen-Thunfisch-Creme darauf verteilen. Tomaten in dünne Scheiben schneiden und auf der Creme anrichten. Zuklappen und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	824kJ /198kcal	5.351kJ /1.281kcal
Fett	6g	36g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	6g
Kohlenhydrate	26g	169g
davon Zucker	3g	16g
Eiweiß	10g	65g
Salz	1g	5g