Thunfisch-Apfel-Sandwich

Mit dem Rezept für ein Thunfisch-Apfel-Sandwich lässt sich ein wohlschmeckender und gesunder Snack zubereiten, der im Büro genauso gut, wie daheim schmeckt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min

Zutaten

1 Dose	Thunfisch
1 Stk.	Apfel
4 EL	Sauerrahm
1 Stk.	Zwiebel
3 Scheiben	Vollkorntoast
3 Blätter	Salat

Zubereitung

1. Für das Thunfisch-Apfel-Sandwich zunächst die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Dann den Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden oder reiben. Anschließend den Saft aus der Thunfischdose abgießen und den Thunfisch in eine Schüssel geben.

2. Danach Zwiebel, Äpfel und Sauerrahm zugeben. Jetzt alles sehr gut miteinander vermischen. Wenn gewünscht, Salat waschen und sehr gut abtropfen lassen.

3. Anschließend das Brot knusprig toasten. Nun die Thunfischpaste großzügig auf eine Toastscheibe streichen. Nach Wunsch noch einige Salatblätter auflegen und die zweite Toastscheibe aufdrücken. Dann gleich servieren oder in Frischhaltefolie einpacken und kühl stellen.

Tipp

Bei dem Thunfisch-Apfel-Sandwich kann der Dip auch sehr gut für andere Anlässe, wie als Beilage

zu Grillgerichten verwendet werden. Fürs Büro schmeckt der Dip auch ohne Zwiebel gut. Wer die Thunfischpaste etwas süßer mag, kann diese noch mit etwas Honig abschmecken.