

Rezept

# Kein-Thunfisch-Sandwich

Ein Rezept von Kein-Thunfisch-Sandwich, am 18.09.2024

## Zutaten

<b>1 Glas</b> Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)	<b>¼</b> rote Zwiebel
<b>1</b> Gewürzgurke	<b>1 EL</b> mittelscharfer Senf
<b>80 g</b> vegane Mayonnaise	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	<b>1 TL</b> Nori-Flocken

### Außerdem

<b>8 Scheiben</b> Roggenvollkornbrot (Kastenbrot)	<b>8 Blätter</b> Römersalat
---	-----------------------------

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 15 g F, 11 g EW, 53 g KH

## Zubereitung

1. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Dann mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel grob zerdrücken, sodass sie noch leicht stückig sind. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, die Gewürzgurke fein würfeln und beides mit den Kichererbsen sowie den übrigen Zutaten vermengen. Die Creme kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Creme auf die Brotscheiben geben, 4 der Brotscheiben mit Salat belegen und jeweils mit einer zweiten Brotscheibe bedecken. Die Brote zum Mitnehmen in Brotboxen packen.