

High Protein Sandwich mit Lachs



Zutaten (für 1 Portion):

- 2 Scheiben High Protein Toast (\cong 50g)
- $\frac{1}{2}$ Lachsfilet (\cong 75g)
- 20g Mayo leicht (z.B. von Thomy)
- 20g Grüner Salat
- 20g Tomaten

Zeitaufwand:

- Ofen vorheizen: 10 Minuten
- Lachs im Ofen: 20 Minuten
- Sandwich belegen: ca. 2 Minuten

Zubereitung:

- 1) Den Lachs am Stück in eine kleine ofenfeste Schale legen, etwa 1-2 Schnapsgläser Wasser hinzufügen und im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten bei 160°C Umluft (180°C Ober- und Unterhitze) garen.
- 2) Das Toast toasten.
- 3) Den Lachs aus dem Ofen nehmen und mit der Gabel in kleine Stücke zerteilen.
- 4) Die Toastscheiben mit Mayo leicht bestreichen. Das Sandwich belegen mit Lachs, Salat und Tomate.
- 5) Guten Appetit!



#ProTipp zum Zeitsparen

Den Lachs kann man auch in der Pfanne mit 5ml Öl anbraten. Dann ist der Lachs in 10 Minuten fertig. Allerdings hat man dann 41,4 kcal mehr für das Öl.

#ProTipp

Gelingt auch mit anderen Fischarten (z.B. Seelachs, Viktoriabarsch, Thunfisch oder Forelle).

Nährwerteangaben pro Portion

Zutat	kcal	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Fette
High Protein Toast (50g)	140,5	11,5g	12,5g	4,5g
Lachsfilet (75g)	135	0,0g	14,9g	8,4g
Mayo leicht (20g)	54	2,2g	0,3g	4,9g
Grüner Salat (20g)	2,8	0,2g	0,2g	0,1g
Tomaten (20g)	8	1,4g	0,4g	0,1g
Total	340	15,3g	28,3g	18,0g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fddb.mobi/>

<https://eatsmarter.de/>

Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: jejoskitchen.de