



1A+1B

## Thunfischtartar mit Kapern und Sojasoße



Zubereitungszeit  
10 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Thunfisch, Kapern, Zwiebel und Schnittlauch in einer Schüssel vermengen und das Olivenöl hinzufügen. Eine Soße aus 1 TL Sojasoße, 1 EL griechischem Joghurt und 2 EL Wasser herstellen. Eine Tasse mit der Thunfischtartar füllen und gut andrücken. Die Tasse auf einem Teller umdrehen und die Tartar darauf stürzen und die Soße darum herum verteilen.

### Zutaten

- ☐ 150 g frischer Thunfisch, in sehr feinen Würfeln
- ☐ 2 EL Kapern
- ☐ ½ Zwiebel, fein gewürfelt
- ☐ Schnittlauch, gewürfelt
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 EL griechischer Joghurt (0% Fett)
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz
- ☐ 1 TL Kikkoman Sojasoße

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 248 kcal |
| Kohlenhydrate | 1 g      |
| Fett          | 11 g     |
| Eiweiß        | 35 g     |