



Rezepte > Mittagessen

Salat mit knusprigem Thunfisch

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|-------|
| Frühlingszwiebeln | 3 St. |
| Salatgurken | 1 St. |
| Mini Romana | 2 St. |
| Oliveöl | 3 EL |
| Senf | 1 EL |
| Honig | 1 TL |
| Essig | 2 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Öl | 1 EL |
| Thunfisch im eigenen Saft | 200 g |
| Baguette | 1 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, Sieb

1. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden. Gurke waschen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Salatblätter abtrennen, in mundgerechte Stücke zupfen und waschen.
2. In einer Schüssel Oliveöl mit Senf und Honig verquirlen. Essig zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Thunfisch abgießen und in der Pfanne ca. 3 Min. knusprig braten.
4. Salatzutaten mit dem Dressing vermengen und auf Tellern anrichten. Knusprigen Thunfisch darüberstreuen. Mit Baguette servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 246 kcal |
| Kohlenhydrate | 26 g |
| Eiweiß | 16 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 9 g |