



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.
Olivenöl	3 EL
Senf	1 EL
Honig	1 TL
Essig	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
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 Olivenöl 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	Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	16 g	Fette	9 g