# Thunfisch-Salat mit Oliven und Orangen



Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---|---|
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Pflücksalat | 400 g |
| Oliven, grün | 50 g |
| Oliven, schwarz | 50 g |
| Orangen | 4 St. |
| Thunfisch im eigenen Saft | 195 g |
| Olivenöl | 4 EL |
| Salz | |
| Chili, gemahlen | |

## Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel

1. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schälen. Pflücksalat waschen und abtropfen lassen. Oliven abtropfen und in Scheiben schneiden. Orangen mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Fruchtspalten aus den Trennwänden herausschneiden. Den austretenden Saft dabei auffangen.

2. In einer Schüssel Thunfisch grob zerzupfen und Zwiebel, Salat, Oliven und Orangen dazugeben. Mit Olivenöl, Orangensaft, Salz und Chili vermengen und abschmecken. Auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

| | |
|---|---|
| Kaloriengehalt | 235 kcal |
| Kohlenhydrate | 25 g |
| Eiweiß | 14 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 10 g |