




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 ausschneiden. 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	Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	14 g	Fette	10 g