



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