



# Thunfischsalat

Zeit gesamt  
25min

Zubereitungszeit  
25min

Schwierigkeit  
Einfach




## Zutaten

für 4 Portionen

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| Thunfisch im eigenen Saft | 300 g   |
| Mais aus der Dose         | 200 g   |
| Eier                      | 4 St.   |
| Paprika, grün             | 1 St.   |
| Paprika, rot              | 1 St.   |
| Zwiebeln, rot             | 1 St.   |
| Eisbergsalat              | 0.5 St. |
| Petersilie, frisch        | 20 g    |
| Joghurt, natur            | 4 EL    |
| Mayonnaise                | 2 EL    |
| Ketchup                   | 1 EL    |
| Salz                      |         |
| Pfeffer, schwarz          |         |
| Chili, gemahlen           | 0.25 TL |

## Zubereitung

 Küchenutensilien  
große Schüssel, Sieb

1. Thunfisch und Mais in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einem Topf ca. 1 l Wasser aufkochen. Eier in das kochende Wasser geben und ca. 7 Min. garen. Eier abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und pellen. Eier grob hacken.
2. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein hacken. Eisbergsalat halbieren, Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.
3. In einer Schüssel Joghurt, Mayonnaise und Ketchup verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Salatzutaten vorsichtig unter das Dressing heben. Thunfischsalat servieren oder zum Mitnehmen in Boxen umfüllen.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |               |      |
|----------------|----------|---------------|------|
| Kaloriengehalt | 294 kcal |               |      |
| Kohlenhydrate  | 20 g     | Ballaststoffe | 5 g  |
| Eiweiß         | 26 g     | Fette         | 13 g |