

GROßER THUNFISCHSALAT

GROßER THUNFISCHSALAT

Manchmal hat man richtig Hunger und trotzdem Lust auf Salat. Dann ist so ein großer Thunfischsalat mit Ei, Schafskäse, Thunfisch und Oliven genau das Richtige. Viele frische und leichte Zutaten treffen auf richtige Sattmacher. Wer möchte kann außerdem noch Brot mit auf den Tisch stellen - da muss keiner hungrig ins Bett gehen!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

4 Hand voll bunter Blattsalat Mix

4 Hand voll Rucola

4 EL schwarze Oliven

2 Eier

1/4 Salatgurke

1/2 gelbe Paprika

100g Schafskäse

3-4 mittelgroße Tomaten

1 Dose Thunfisch im eigenen Saft

Olivenöl

Balsamico Bianco

Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG:

Die Eier im Eierkocher kochen bis sie hart sind. Eiskalt abschrecken und beiseite legen.

Die Salate mixen, waschen und trocken schütteln. Auf beide Teller verteilen. Die Tomaten vierteln, den Schafskäse würfeln, die Paprika in Ringe schneiden, die Gurke in dünne Scheiben hobeln. Alles auf den beiden Tellern verteilen. Die Oliven dazu geben. Den Thunfisch zerpfücken und ebenfalls auf dem Salat anrichten.

Die Eier pellen und halbieren. Ich setze sie auf die Paprikaringe. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Beim Dressing halte ich es hier wirklich ganz schlicht - Essig, Öl, Pfeffer und Salz in einer kleinen Schüssel vermengen und mit einem Löffel über die Salate verteilen. Die Kombination passt wirklich gut zum Thunfischsalat.



Schnell und lecker!



