



Salatherzen mit Thunfisch

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/salatherzen-mit-thunfisch.jsp>



Salatherzen mit Thunfisch und Oliven.

Zutaten

Zutaten für: 4 Portionen

Für den Salat:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
2	Salatherzen	
2	Zwiebeln, rot	
4	Tomaten	
185 g	Thunfischfilet, im eigenen Saft	
100 g	Olive, schwarz, entsteint	EDEKA Antipasti Kalamata Oliven

Für das Dressing:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
1 EL	Weinessig, weiß	
1 EL	Olivenöl, kalt gepresst	GUT&GÜNSTIG Natives Olivenöl extra
1 Prise	Paprika, edelsüß	
	Pfeffer	
	Salz	GUT&GÜNSTIG Jodsalz
2 EL	Petersilie	
4 Scheiben	Walnussbrot	

Für den Avocado-Käse-Dip:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
1	Avocado	
100 g	Manouri (griechischer Schafskäse)	
1 EL	Zitronensaft	
	Pfeffer, grob	
	Salz	

Mixteller Rezept

Rezeptinformation

Zutaten für: **4 Portionen**

Zubereitungszeit: **10 Min.**

Fertig in: **10 Min.**

Je Portion : **1842 kJ, 440 kcal, 42 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 22 g Fett**

Schwierigkeitsgrad: **einfach**

Zubereitung

1.) Salatblätter auf 4 Teller verteilen.

2.) Zwiebeln schälen und in feine Ringe hobeln, Tomaten in Scheiben schneiden, Thunfisch abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen, den Fisch in Stücke zerpfücken und den Feta würfeln.

3.) Die genannten Zutaten mit den Oliven über den Salatblättern verteilen.

4.) Petersilie fein hacken. Die Dressingzutaten mit dem Thunfischsaft verrühren und unmittelbar vor dem Servieren über den Salat verteilen.

5.) Zerdrücken Sie das Fruchtfleisch der Avocado und den Schafskäse mit der Gabel. Anschließend schmecken Sie alles mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz ab.

6.) Genießen Sie das Walnussbrot und den Avocado-Käse-Dip zu dem Salat.

Küchenutensilien



EDEKA zuhause Edelstahl-Seiher ". Durchmesser 25,5 cm· Rostfreier Edelstahl 18/10· Hohe, gleichmäßige Seitenlochung gewährleistet schnellen Wasserablauf· Boden mit Dreipunktauflage· Extra breite Griffe"



Salatherzen mit Thunfisch

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/salatherzen-mit-thunfisch.jsp>



.....
Rezept: Ganzheitliche Gesundheits- und Fitnessberaterin Gabriele Voigt-Gempp
Foto: Konzeptstudio Feierabend / Fotolia
.....