

Mittagessen

Bunter Thunfischsalat



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 540 kcal

Kohlenhydrate: 54 g

Proteine: 48 g

Fette: 14 g

Zutaten für 1 Portion:

- 300 g Kartoffeln ohne Schale, roh
- 150 g Thunfisch (im eigenen Saft)
- 1 Handvoll Babyspinat
- 1/2 rote Paprika (ca. 75 g)
- 1/2 Zwiebel
- 6 schwarze Oliven
- Salz, Pfeffer

Für die Vinaigrette:

- 5 ml Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- 1 EL Wasser
- 1 TL gehackte Petersilie (frisch oder TK)
- 1 TL frisch gehackten Knoblauch
- 1 TL gehackten Schnittlauch (frisch oder TK)



CA. 10 MINUTEN

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, schälen, in Würfel schneiden und anschließend in Salzwasser gar kochen. Das Gemüse abwaschen und anschließend die Paprika in Würfel schneiden, die Zwiebel in feine Ringe schneiden und die Oliven ggfs. einmal in der Mitte teilen. Babyspinat waschen und trocknen.
2. In einem großen Teller Babyspinat anrichten und Kartoffeln, Gemüse, Oliven und Thunfisch darübergeben.
3. Für die Vinaigrette in einer Schale Olivenöl, Zitronensaft, Senf, Wasser, Knoblauch und Kräuter anrühren und über den Salat geben.

Abend-Variante: Das Gericht eignet sich auch wunderbar, um es abends zu genießen. Tausche dann lediglich die Kartoffeln mit zwei hartgekochten Eiern aus und gebe sie zu deinem Salat! So hast du eine leckere Eiweißbombe und legst deine Kohlenhydrat-Delle ein.