

## Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN  
469 kcal

KOHLHYDRATE  
19,8 g

FETT  
11,2 g

EIWEISS  
69,8 g

BALLASTSTOFFE  
6,3 g



# Thunfischsalat mit Tomaten, Gurke, Ei & Feldsalat

## Zubereitung (10 Min.)

1. Thunfisch in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
2. Salate waschen und abtropfen lassen.  
Kirschtomaten halbieren. Gurke längs halbieren und in Scheiben schneiden.
3. Das Ei pellen und vierteln.
4. Alles zusammen anrichten.

## Dressing

1. Zitronensaft, Öl, Senf, Honig, Gemüsebrühe und Kräutermischung in ein Schälchen geben, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.
2. Das Dressing über den Salat gießen, mit Pfeffer garnieren und servieren.

## Zutaten

250 g Thunfisch, in Eigensaft  
100 g Feldsalat  
50 g Salat, nach Wahl  
7 Kirschtomaten  
1/2 Gurke (ca. 275 g)  
1 Ei, hartgekocht

## Dressing

1 EL Zitronensaft  
1 TL Rapsöl  
1/2 TL Senf  
1 TL Honig  
40 ml Gemüsebrühe  
1 EL Kräutermischung, TK  
Salz  
Pfeffer