

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
371 kcal

KOHLENHYDRATE
24,0 g

FETT
10,0 g

EIWEISS
43,3 g

BALLASTSTOFFE
5,2 g

Italienischer Thunfisch-Salat

Zubereitung (15 Min.)

1. Den Salat waschen, zerkleinern und trocken schleudern. Die Tomaten halbieren, die Bohnen aus der Dose abbrausen, den Thunfisch abgießen.
2. Den Salat auf einem Teller anrichten, den Thunfisch, die Bohnen und die Tomaten darauf verteilen und alles vermischen.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und mit dem Essig, Öl, dem Senf, dem Joghurt und 2 EL Wasser eine Marinade rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Vor dem Verzehr mit der Marinade vermischen.

Zutaten

100 g Blattsalat, nach Wahl
50 g Feldsalat oder Rucola (je nach Jahreszeit)
12 Cocktailtomaten
120 g weiße Bohnen, Konservé (alternativ Kidneybohnen)
1 Dose Thunfisch, im eigenen Saft
1 Zwiebel, klein (ca. 40 g)
etwas Knoblauch
2 EL Balsamico Essig
2 TL Olivenöl
1 TL mittelscharfer Senf
50 g Joghurt 1,5 % Fett
Salz
Pfeffer