

## 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, Konserve (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