

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
469 kcal

KOHLHYDRATE
19,8 g

FETT
11,2 g

EIWEISS
69,8 g

BALLASTSTOFFE
6,3 g

Mittagessen

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