



Thunfisch-Salat

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Thunfisch im eigenen Saft	300 g
Pflücksalat	400 g
Salatgurken	1 St.



Zubereitung

1. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schälen. Pflücksalat waschen und abtropfen lassen. Oliven abtropfen und in Scheiben schneiden. Orangen mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Fruchtspalten aus den Trennwänden herausschneiden. Den austretenden Saft dabei auffangen.

2. In einer Schüssel Thunfisch grob zerzupfen und Zwiebeln, Salat, Oliven und Orangen dazu geben. Mit Olivenöl, Orangensaft, Salz und Chili vermengen und abschmecken. Auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	88 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	1 g