



Thunfischsalat

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Thunfisch im eigenen Saft	300 g
Mais aus der Dose	200 g
Eier	4 St.
Paprika, grün	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Eisbergsalat	0.5 St.
Petersilie, frisch	20 g
Joghurt, natur	4 EL
Mayonnaise	2 EL
Ketchup	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Chili, gemahlen	0.25 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Sieb

1. Thunfisch und Mais in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einem Topf ca. 1 l Wasser aufkochen. Eier in das kochende Wasser geben und ca. 7 Min. garen. Eier abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und pellen. Eier grob hacken.
2. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein hacken. Eisbergsalat halbieren, Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.
3. In einer Schüssel Joghurt, Mayonnaise und Ketchup verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Salatzutaten vorsichtig unter das Dressing heben. Thunfischsalat servieren oder zum Mitnehmen in Boxen umfüllen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	294 kcal
Kohlenhydrate	20 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	13 g