

Thunfischsalat

Zutaten:

Zutaten für 8 Portionen:

- 300 g Thunfisch in Öl oder Lacke
- 100 g Karotten
- 100 g gelbe Rübe
- 50 g Sellerie
- 50 g Erbsen
- 50 g Fisolen
- 1 Jungzwiebel
- 3 Essiggurken
- 2 gekochte Erdäpfel (festkochende Sorte)
- 6 EL Balsamico weiß
- 2 EL Olivenöl
- einige Tropfen Tabascosauce, Senf
- Salz und Pfeffer, Zitronenzeste
- Blattsalat zum anrichten
- Frischen Dill und Ei als Garnitur



Zubereitung:

(ca. 30 Min.)

Karotte, gelbe Rübe und Sellerie schälen und in gleich große Würfel schneiden; danach in etwas Salzwasser mit Fisolen bissfest kochen und in Eiswasser abschrecken. Gurken und Jungzwiebel in gleich große Würfel schneiden; die gekochten Erdäpfel schälen und ebenfalls in gleich große Würfel schneiden. In einer Schüssel die Marinade herstellen. Tabascosauce, Essig, Senf, Zitronenzeste, Salz und Pfeffer glatt rühren. Die Erbsen zu den anderen Zutaten geben und alles gut mit der Marinade vermischen.

Den abgetropften Thunfisch beim Anrichten auf dem Salat verteilen oder schon unter den Salat mischen.

Beim Thunfisch in Öl kann man das Öl sehr gut für die Marinade verwenden. Auch Sauerrahm und Joghurt sind eine Möglichkeit für eine Marinade zum Salat.

Bei der Auswahl vom Gemüse ist es Geschmacksache. Auch mit Mais, Spargel, rote und weiße Bohnen ist das Rezept ein Genuss.

www.wittlinger-therapiezentrum.com