

Thunfischsalat in Varianten

Zutaten:

Variante 1:

1 kleiner Eisbergsalat, 1 kleine Dose Thunfisch (im eigenen Saft), 1-2 Radieschen, Tomatenmark, Meerrettich aus der Tube, Kapernäpfel, Petersilie

Variante 2:

1/2 kleiner Eisbergsalat, 1/2 kleiner Römersalat, 1 kleine Dose Thunfisch (im eigenen Saft), 1/2 kleine Zwiebel, etwas grüne Gurke, 4 kleine Kirschtomaten, etwas körniger Frischkäse, Basilikum

Dressing:

Olivenöl Kaufen Tegretol Online ohne rezept , Kräuternessig, 1/2 TL Senf, 1 Spritzer Agavendicksaft, Salz, Pfeffer, Chilipulver

Zubereitung:

Variante 1: Den Eisbergsalat in kleine mundgerechte Stücke zerkleinern. Den Thunfisch aus der Dose entnehmen und ebenfalls zerkleinern. Den Salat mit dem Thunfisch auf einen Teller anrichten. Aus den unten genannten Zutaten ein Dressing bereiten und über dem Salat verteilen. Im Anschluss das Tomatenmark und den Meerrettich als Belag über den Salat geben. Eventuell nach Geschmack etwas nachwürzen.

Fertig, Guten Appetit!!

Variante 2: Genau wie in Variante 1 alle Zutaten zerkleinern und auf einem Teller anrichten. Dressing darüber geben. Den Frischkäse als Topping auf den Salat geben, nachwürzen und fertig.

Viel Spaß beim Nachmachen!