



Brotsalat mit Thunfisch

Zutaten

- 200 g Brot
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 100 g Tomaten
- 250 g Salatgurke
- 150 g Paprikaschote
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL THOMY Reines Rapsöl
- 3 EL Weißweinessig
- 2 TL Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate
- 185 g Thunfisch (naturell)

Zubereitung

1. Brot in große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in Würfel schneiden. Salatgurke putzen, waschen, schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Knoblauchzehen schälen und leicht andrücken.
2. In einer Pfanne 1 EL THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Die Brotwürfel mit den Knoblauchzehen goldbraun rösten. Den Knoblauch entfernen.
3. Aus 5 EL THOMY Reines Rapsöl, Weißweinessig und 2 TL MAGGI Würzmischung 4 ein Dressing anrühren. Alle vorbereiteten Salatzutaten mit dem Dressing vermischen und ca. 30 Min. ziehen lassen.
4. Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel zerpfücken. Den Thunfisch unter den Salat mischen und nochmal mit MAGGI Würzmischung 4 abschmecken.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	29 g
Energie	377 kcal
Fett	23 g
Protein	13 g

🕒 50 Minuten

⊕ 4 Portionen