



Thunfischsalat

Zutaten

- 250 g Salatgurken
- 150 g grüne Paprikaschote(n)
- 200 g Kirschtomaten
- 120 g rote Zwiebeln
- 175 g Romanasalat
- 200 g Eisbergsalat
- 110 g schwarze Oliven, entsteint
- 210 g Thunfisch a.d. Dose, naturell
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 4 EL Weißweinessig
- 2 TL MAGGI Würzmischung 6 - Pasta & Pizza
- 6 EL Olivenöl
- etwas Salz
- etwas Zucker

Zubereitung

1. Salatgurken putzen, waschen, schälen und in Würfel schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Rote Zwiebeln schälen, vierteln und in dünne Ringe schneiden.
2. Romanasalat und Eisbergsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpflücken. Alle Salatzutaten in einer großen Schüssel vorsichtig mischen.
3. Thunfisch abtropfen lassen und grob zerpflücken. Die Zutaten unter den Salat mischen.
4. Für das Dressing Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Mit Weißweinessig verrühren und mit Zucker und MAGGI Würzmischung Nr. 6 würzen. Olivenöl unterschlagen. Das Dressing über den Salat geben und auf Tellern anrichten. Servieren Sie dazu Kräuter- oder Knoblauchbaguette.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	6 g
Energie	224 kcal
Fett	18 g
Protein	8 g

🕒 35 Minuten

⊕ 6 Portionen