Leichter Sommersalat

Kleines Hauptgericht für heiße Tage oder leckere Beilage: Der leichte Sommersalat mit Thunfisch und süßer Note schmeckt einfach immer. Ein wunderbares Rezept.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min



Foto: Katrin Morenz

Zutaten

2 Handvoll	Feldsalat
6 Stk.	Kirschtomaten
0.5 Dosen	Thunfisch
0.5 Stk.	Avocados
0.5 Stk.	Kakifrüchte
1 EL	Kapern
2 EL	Rapsöl
1 EL	Balsamicoessig
	Pinienkerne (oder Zwiebeln nach Geschmack)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für den leichten Sommersalat zu Beginn Thunfisch und Kapern abgießen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und trocknen, nach Belieben Stielansätze entfernen und in Viertel schneiden. Den Feldsalat in einem Sieb unter laufendem Wasser waschen und abtropfen lassen.

2. Die Kakifrucht schälen, Stielansatz abschneiden und klein schneiden. Die Avocado ebenfalls schälen, entsteinen und in mundgerechte Stücke schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten auf einem Servierteller anrichten und mit Pinienkernen bestreuen.

3. Aus Balsamico, Rapsöl, Pfeffer und Salz eine Marinade herstellen und vorsichtig über den Salat träufeln. Vor dem Servieren etwas ziehen lassen.

Tipp

Wer den leichten Sommersalat nicht so süß mag, lässt die Kakifrucht weg oder ersetzt sie durch kleingeschnittene Paprika oder andere Zutaten.