

Salat mit Thunfisch

Der Salat mit Thunfisch ist eine köstliche und gesunde Low Carb Mahlzeit. Ein schnelles Rezept für den kleinen Hunger zwischendurch.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min



Zutaten

1 Dose	Thunfisch (im eigenen Saft)
200 g	Blattsalat
50 g	Oliven (schwarz)
2 Stk.	Tomaten
1 Stk.	Schalotte
1 EL	Schnittlauch (grob gehackt)
2 EL	Olivenöl extra vergine
	Meersalz
	Pfeffer (aus der Mühle)

Zubereitung

1. Für den **Salat mit Thunfisch** den Blattsalat waschen, trocken schleudern und in kleine Stücke zupfen. Die Tomaten waschen und zerschneiden. Schalottenzwiebel schälen und in Ringe schneiden, Schnittlauch waschen und grob hacken.

2. Alle Zutaten in eine Salatschüssel geben. Oliven und Thunfisch in einem Küchensiebe abtropfen lassen und dazugeben.
3. Olivenöl über den Salat gießen, mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Salat durchrühren und auf Teller anrichten.

Tipp