Thunfischsalat mit Rucola

Der Thunfischsalat mit Rucola ist ein gesunder Low Carb Salat. Das Rezept ist im Nu zubereitet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min



Zutaten

1 Dose	Thunfisch (im eigenen Saft, 130 g)
250 g	Rucola
8 Stk.	Cocktailtomaten
2 Stk.	Eier
2 EL	Frischen Zitronensaft
4 EL	Olivenöl extra vergine
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für den **Thunfischsalat mit Rucola**, den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. In eine Salatschüssel geben. Die Tomaten waschen, vierteln oder halbieren. Die hartgekochten Eier schälen und vierteln.

2. Zusammen mit dem Thunfisch aus der Dose und Tomaten zum Salat geben. Das Olivenöl mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und über den Salat verteilen.

3. Auf Teller anrichten und genießen.

Tipp

Den Thunfischsalat mit Rucola mit etwas Cocktailsauce garnieren. Oder nach Belieben einige Oliven zum Salat geben.