Vogerlsalat mit Thunfisch und Sprossen

Im Sommer steht die leichte Küche hoch im Kurs. Der Vogerlsalat mit Thunfisch und Sprossen ist ein Rezept, das man sich nicht entgehen lassen sollte.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Gesamtzeit: 20 min

Foto: Katrin Morenz

Zutaten

160 g	Vogerlsalat
2 Stk.	Tomaten
0.5 Dosen	Thunfisch
1 Scheibe	Weichkäse
2 Stk.	Marillen (getrocknete)
0.5 Stk.	Zwiebel
4 EL	Sprossen
2 EL	Rapsöl
1 EL	Balsamicoessig
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für den Vogerlsalat mit Thunfisch und Sprossen zunächst den Vogerlsalat gründlich putzen, waschen und trockenschleudern. Tomaten vierteln, entkernen und klein schneiden.

2. Weichkäse und Marillen klein würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Vogerlsalat mit Tomaten, Weichkäse, Marillen und Zwiebeln vermengen. Thunfisch zerpflücken und vorsichtig unterheben.

3. Salat auf Tellern anrichten und mit Sprossen bestreuen. Aus Rapsöl, Balsamico-Essig, Salz

und Pfeffer eine Marinade rühren und diese über den Salat geben. Sofort servieren.

Tipp

Zum Vogerlsalat mit Thunfisch und Sprossen schmeckt frisches Baguette.