

VITAMINREICHER THUNFISCHSALAT

Zutaten für 1 Person:

Zeitaufwand: ca. 20 min

2 Handvoll Gentile oder anderen Blattsalat
1 Handvoll Radicchio
1 Handvoll Vogerlsalat (Feldsalat)
1/2 Dose Thunfisch im eigenen Saft
1 Ei
4 EL Granatapfelkerne

Für das Dressing:

Saft einer Orange
1 Spritzer Himbeeressig
1 Spritzer weißer Balsamico
2 EL Olivenöl
1/2 TL Honig
1/2 TL Senf
Salz

Eine Scheibe Brot

1. Das Ei ca. 8-10 Minuten hart kochen, schälen und vierteln. Den Salat gut waschen, abtropfen lassen und auf einen Teller geben. Eine halbe Dose Thunfisch darüber verteilen und als Doping die Granatapfelkerne und das Ei darauf geben.
2. Für das Dressing: Eine Orange auspressen, die Hälfte vom Orangensaft kurz zur Seite geben und die andere Hälfte vom Saft mit etwas weißem Balsamico Essig, einem Schuss Himbeeressig und Olivenöl vermischen. Mit Honig, Senf und einer Prise Salz abschmecken.
3. Das Dressing gut über dem Salat verteilen und als Finish noch mit dem restlichen Orangensaft beträufeln. Mit einer frischen Scheibe Brot genießen.

Guten Appetit!

Deine friedrosa