

Thunfisch-Salat mit Gewürzjoghurt

Zutaten | 4 Portionen

1	Fenchelknolle
1 Bund	glatte Petersilie
1 Dose	weiße Bohnen
2 Dosen	Thunfisch
200 g	Erbsen, TK
1	rote Zwiebel
2	Zitronen
4 EL	Olivenöl
1 TL	körniger Senf
	Salz, Pfeffer
250 g	Joghurt
1 Prise	Chilipfeffer
1 /2 TL	Salz
1 TL	Zitronenabrieb
1 EL	Chiliöl

Zubereitungszeit: 25 Min.

Zubereitung:

- Fenchel putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
- Petersilie waschen, trockentupfen und die Blätter abzupfen.
- Bohnen und Thunfisch abtropfen lassen.
- Erbsen auftauen.
- Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.
- Zitronen auspressen und den Saft mit dem Olivenöl, dem Senf, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
- Fenchel, Petersilie, Bohnen, Thunfisch, Erbsen und Zwiebeln in eine Salatschüssel füllen und mit dem Dressing gut vermischen.
- Joghurt mit Chilipfeffer, Salz und Zitronenabrieb kräftig würzen, Chiliöl darüber geben und zu dem Thunfisch-Salat reichen.

Tipp:

Der Thunfisch-Salat schmeckt am Besten, wenn er einen Tag im Kühlschrank durchgezogen ist.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 374 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
332 kcal	16 g	17,4 g	26,1 g	187 mg