

Rezept

Feldsalat und Tomaten mit Thunfischdressing

Ein Rezept von Feldsalat und Tomaten mit Thunfischdressing, am 25.04.2024

Zutaten

50 g Feldsalat	1 Frühlingszwiebel
8 Datteltomaten	75 g Thunfisch im eigenen Saft (aus der Dose)
1 EL frisch geriebener Parmesan	2 EL Aceto balsamico bianco
4 EL Olivenöl	1 TL flüssiger Honig
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal

Zubereitung

1. Den Feldsalat verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und längs halbieren. Feldsalat, Frühlingszwiebel und Tomaten in einer Schüssel mit dicht schließendem Deckel mischen, verschließen und in den Kühlschrank stellen.
2. Für das Dressing den Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel grob zerpfücken. Mit Parmesan, Essig, Öl und Honig in eine hohe Rührschüssel geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. (Das Dressing sollte leicht dicklich und nicht zu flüssig sein. Wenn es zu fest ist, noch etwas Olivenöl oder Wasser dazugeben.) Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken, in ein Schraubglas füllen und dieses verschließen. Dressing kurz vor dem Servieren über den Salat geben und alles gut vermischen.