

Rezept

Hähnchen tonnato

Ein Rezept von Hähnchen tonnato, am 02.07.2026

Zutaten

1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (ca. 140 g Abtropfgewicht)	3 EL Salat-Mayonnaise
1 TL Senf	150 g Joghurt
Salz	1-2 TL Zitronensaft
250 g Hähnchenbrust-Aufschnitt (gebraten)	Pfeffer
200 g Kirschtomaten	1 Chicorée
	4 TL kleine Kapern

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 15 MIN. | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Den Thunfisch abtropfen lassen und zerpfücken. Mit Mayonnaise, Joghurt, Senf und Zitronensaft in einem hohen Becher mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Thunfischsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Den Hähnchenaufschnitt auf Tellern auslegen und mit der Sauce beträufeln. Chicorée waschen, halbieren, putzen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Tomaten waschen und vierteln oder in kleine Scheiben schneiden. Chicorée, Tomaten und Kapern über dem Aufschnitt und der Sauce verteilen. Nach Belieben noch mit Pfeffer übermahlen und mit Zitronenscheiben garniert servieren.