

Rezept

Mediterraner Paprikasalat mit Thunfisch

Ein Rezept von Mediterraner Paprikasalat mit Thunfisch, am 23.04.2024

Zutaten

4 rote Paprikaschoten	3 rote Zwiebeln
2-3 Knoblauchzehen	3 EL Zitronensaft
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
6 EL Olivenöl	1 Kopfsalat
3 Eier	1 Bund Koriandergrün (oder glatte Petersilie)
100 g schwarze Oliven ohne Stein	2 Dosen Thunfisch ohne Öl (à 150 g Abtropfgewicht)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Ofen auf 200° (Umluft) mit Grillfunktion vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Paprikaschoten halbieren, putzen und waschen. Mit der Schnittfläche nach unten aufs Blech legen, etwas flach drücken. Im Ofen (oben) 15-20 Min. grillen, bis die Haut dunkle Blasen wirft. Die Paprika herausnehmen, mit einem feuchten Tuch bedecken und 10 Min. abkühlen lassen. Dann häuten.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Diese fein hacken. Die gehäuteten Paprika in Streifen schneiden. Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren. Knoblauch dazupressen. Olivenöl langsam im dünnen Strahl dazugießen und unterschlagen. Zwiebeln untermischen. Paprika darin 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Inzwischen die Salatblätter waschen und trocken schleudern. Eier in 10 Min. hart kochen, kalt abschrecken, pellen und hacken. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Oliven in feine Ringe schneiden. Thunfisch abtropfen lassen, mit der Gabel zerpfücken. Salatblätter auf einem großen Teller ausbreiten. Paprika mit Thunfisch, Oliven und gehacktem Ei mischen und auf den Salatblättern verteilen. Mit Koriandergrün bestreuen.