

Rezept

Tomaten-Thunfisch-Salat

Ein Rezept von Tomaten-Thunfisch-Salat, am 10.06.2023

Zutaten

1 rote Zwiebel	600 g feste Tomaten
1 Dose Thunfisch in Lake (150 g Abtropfgewicht)	2 EL Weißweinessig
Salz	Pfeffer
4 EL Olivenöl	1/2 Bund Petersilie
1 EL schwarze Oliven ohne Stein	1 EL kleine Kapern

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und achteln. Den Thunfisch abtropfen lassen und zerplücken.

2. Den Essig mit Salz und Pfeffer verrühren, das Öl unterschlagen. Zwiebel, Tomaten und Thunfisch damit mischen, abschmecken.

3. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen. Oliven, Petersilie und Kapern sehr fein hacken und über den Salat streuen.