

# Thunfisch auf buntem Salat



ca. 15 Min.



## Zutaten:

|       |                    |
|-------|--------------------|
| 100 g | Tunfisch in Wasser |
| 100 g | gelbe Tomaten      |
| 30 g  | Rucola-Salat       |
| 30 g  | Feldsalat          |
| 3     | Radieschen         |
| 30 g  | Lauchzwiebeln      |
| 1 EL  | Olivenöl           |
| 1 TL  | Senf               |
| ½ TL  | Gemüsebrühe        |
| ¼     | Zitrone            |
| etwas | Salz und Pfeffer   |
| etwas | Stevia oder Xilit  |
| etwas | Wasser             |
| etwas | Sesam              |

## Zubereitung:

Die Tomaten und Radieschen in beliebige Stücke schneiden und zu dem Salat in eine Schüssel geben. Das Dressing aus Öl, Zitronensaft, Stevia, Gemüsebrühe, Senf, Salz und Pfeffer sowie eventuell etwas Wasser zubereiten und über den Salat gießen. Alles vermischen und kurz ziehen lassen. Eine kleine Dose Thunfisch abtropfen lassen und über den Salat geben. Die kleingehackten Lauchzwiebeln und etwas Sesam über den Thunfischsalat streuen.



Kalorien: 295



Fett: 12,0 g



Eiweiß: 31,3 g



KH: 13,7 g

[www.weniger-wiegen.com](http://www.weniger-wiegen.com)