Chefsalat

Salate

Zutaten (4 Personen)

» 300g Mais
» 2 Dosen Thunfisch
» 1 Kopfsalat
» 1 Bd. Radieschen
» 1 Bd. Schnittlauch
» 150g Joghurt (natur)
» 1 TL süßer Senf
» 1 Prise Zucker
» Salz & Pfeffer
» 4 Ei(er)

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Mais und Thunfisch gut abtropfen lassen, Fisch mit einer Gabel zerpflücken. Salat putzen, waschen, trockenschleudern, in mundgerechte Stücke zupfen.

2. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben teilen. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Den Joghurt mit Senf verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte der Schnittlauchröllchen unterheben.

3. Salat, Radieschen, Thunfisch und Mais auf Tellern anrichten. Die hartgekochten Eier pellen, vierteln und auf den Salat geben. Mit dem Joghurt-Dressing beträufeln und mit den übrigen Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Nährwerte: 380kcal/E31g/F24g/KH12g pro Portion

angelegt am: 18.10.2003 Rezept-Nr: 605

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke