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