

Thunfisch-Salat mit Ei

Zutaten (für 1 Personen):

- 1 Ei
- 50 g Eisbergsalat
- alternativ: Feldsalat
- 50 g (aus der Dose, im eigenen Saft) Thunfisch
- 50 g Tomaten
- 50 g gelbe Paprika
- 50 g Zucchini
- nach Geschmack: Oliven
- 0,5 TL Dijon-Senf
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Apfelessig
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz

Ei je nach Größe circa 8 Minuten in kochendem Wasser hart kochen. Salat und Gemüse waschen, verlesen und klein schneiden. Wenn man die Zucchini und Paprika einige Minuten dünstet, schmecken sie noch etwas milder und sind leichter verdaulich. Senf, Öl und Essig mit Zucker, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Über den Salat geben und unterheben.

Das fertig gekochte Ei gründlich abschrecken, schalen, klein schneiden und auf den Salat geben.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Viola Andresen

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen