

Thunfisch-Salat mit Feta

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Dose (im eigenen Saft) Thunfisch
- 2 Tomaten
- 0,5 Römersalat
- 1 Salatgurke
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Feta
- 1 Handvoll schwarze Oliven
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Senf
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Walnussöl
- Salz
- Pfeffer

Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel etwas zerkleinern.

Tomaten waschen und in Achtel teilen. Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zerteilen. Gurke waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Feta würfeln. Alle Zutaten miteinander mischen.

Aus Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette anrühren. Über den Salat geben und alles miteinander vermischen. Nach Geschmack mit Oliven servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Nicole Hoenig

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