

Thunfischsalat mit Tomaten, Paprika, Gurke und Oliven



Zutaten für drei Personen:

50-75 g Thunfisch in Olivenöl

1 Tomate

1/3 grüne Paprika

1/3 gelbe Paprika

5 cm Salatgurke

12 schwarze Oliven

1 Prise Chili-Salz

1 Msp Salz

wenig Pfeffer aus der Mühle

2 EL Rotweinessig

4 EL Olivenöl

1. Thunfisch in einer Salatschüssel zerpfücken.

2. Tomate längs teilen, Hälften auf ein Schneidbrett legen und parallel zur Schneidfläche durchschneiden, die Viertel aufeinander lassen. Zuerst in Streifen, dann in Würfel schneiden.

3. Paprika putzen und in kleine Abschnitte teilen, etwa so groß wie die Tomatenwürfel. Salatgurke schälen, längs vierteln und Kerne wegschneiden. Die Viertel dann in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.

4. Mit Chili-Salz, Salz, Pfeffer würzen, mit Rotweinessig und Olivenöl beträufeln und alles gut durchmischen.

5. Zum Schluss die Oliven untermischen und den Salat 15-30 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

Hinweise:

Ein frisch schmeckender Salat als Bestandteil eines leichten Mittags- oder Abendgerichts.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Beilagen, Salat, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 21.01.2023