

Rucola-Thunfisch-Salat mit Ei



Zutaten für zwei Personen:

80 g Rucola
100 g Thunfisch naturell
4 kleine Strauchtomaten oder
1-2 "normale" Tomaten
Parmesan am Stück
1 Ei
2 Zitronen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
3 EL Olivenöl

1. Die harten Stängel vom Rucola abschneiden. Rucola gut waschen und 15 Minuten wässern.
2. Ei hart kochen, schälen und halbieren.
3. Rucola schleudern, grob hacken und auf die Portionsteller verteilen. Thunfisch zerpfücken und verteilen. Parmesan darauf raspeln.
4. Rucola-Mischung salzen, pfeffern und je mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln, je 1 1/2 EL Olivenöl darauf verteilen.
5. Tomaten waschen und anrichten. Eihälfte aufsetzen. Mit je einer halben Zitrone garnieren.

Hinweise:

Thunfisch harmoniert gut mit Rucola.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 25 min, große Salate, Fisch, Thunfisch, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 15.01.2023