

Salat mit Thunfischdressing



Zutaten für vier Personen:

1 Romana-Salatherz
4-8 Kirschtomaten
1 Stück rote Paprika
1 Stück grüne Paprika
1/2 Karotte
4 EL Thunfisch in Lake
4-8 Scheiben geräucherte
Hähnchenbrust

Thunfischdressing:

3 geh. EL Thunfisch
3 EL Salatmayonnaise
3 EL Sahne
30 ml sehr kräftige Gemüse-
brühe
1 Spritzer Maggi
1 Msp Salz
Pfeffer aus der Mühle

1. Für das Thunfisch-
dressing alle Zutaten in
einem hohen Kunststoff-
becher mit einem
Stabmixer fein pürieren.

2. Romana-Salatherz
längs teilen, Strünke
herausschneiden, quer in
Streifen schneiden,
waschen und trocknen.

3. Kirschtomaten waschen
und halbieren.
Paprikastückchen in 5
mm breite Streifen
schneiden. Karotte
schälen und in Julienne-
Streifen hobeln.

4. Alle Salatzutaten gefällig
in Portionsschalen
anrichten. Mit dem
Thunfischdressing

beträufeln, dann die
Scheiben von der
Hähnchenbrust einrollen
und auflegen. Nochmals
mit Dressing beträufeln.

Hinweise:

Auch gut mit dünn geschnit-
tener geräucherter Puten-
brust.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 15
min, große Salate, Thun-
fisch, Wurstwaren, mediter-
ran

Rezept und Foto: Walter
Stand 23.01.2023