

Bunter Thunfischsalat

Zutaten für 4 Portionen:

200 g	Blattsalat
2 Stängel	Petersilie
2	Paprika (rot und gelb)
2	Tomaten
1 kl. Dose	Oliven
½	Salatgurke
4	hart gekochte Eier
ca. 400 g	Thunfisch
200 g	Mais
1	Knoblauchzehe
	Salz/Pfeffer/Olivenöl/Zucker oder Süßstoff

Zubereitung:

Das Gemüse, die Kräuter und den Salat waschen und putzen. Die Paprika in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Die Tomaten halbieren, aus jeder Hälfte fünf Ecken schneiden und auf einen Teller beiseitestellen. Die Salatgurke vierteln und feine Scheiben runter schneiden, diese zu der Paprika in die Schüssel geben. Den Thunfisch aus der Dose nehmen, trennen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Den Mais abtropfen lassen und anschließend zum anderen Gemüse geben. Nun den gewaschenen Blattsalat in mundgerechte Stücke zupfen und in die Schüssel geben. Die Knoblauchzehe fein würfeln und zum Salat geben. Alles gut miteinander vermischen. Anschließend mit Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker den Salat abschmecken.

Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Oliven abgießen und halbieren.

Die Eier mit einem Eierschneider in sechs Ecken teilen. Die Petersilie nach dem Waschen kräftig ausschütteln und fein hacken.

Auf vier großen runden Teller jeweils die fünf Tomatenecken schön platzieren und dazwischen die Eierecken legen. Anschließend in die Mitte den angemachten Salat füllen.

Zum Schluss die Oliven, Zwiebelringe und fein gehackten Kräuter darüber streuen, die letzte Eier Ecke obenauf legen und servieren.

Tipp:

Thunfisch liefert uns wertvolle Omega DHA Fettsäure, die gefäßpflegend und entzündungshemmend wirkt. Mais ist protein- und ballaststoffreich. Bunter Paprika liefert uns Vitamin C und Radikalfänger in Form von natürlichen Farbstoffen die unser Immunsystem und unsere Zellen schützen. Die Schwefelverbindungen in Zwiebel und Knoblauch wirken antibakteriell und entzündungshemmend.

Nährwerte pro Person:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe		
260 kcal	7,5 g	14 g	27 g	4 g		

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung des Reha-Zentrums Todtmoos, Klinik Wehrwald