



Pflücksalat mit Thunfisch und Knoblauchcroutons

Zutaten für vier Personen

120 g Pflücksalat
½ Schale Sprossenmix
320 g Thunfisch in Öl (Konserve)
60 g Schalottenwürfel
½ EL mittelscharfer Senf
3 cl Fischfond oder Gemüfefond
1 EL frisch geriebener Meerrettich
1 EL Zitronensaft
4 Scheiben Toastbrot (gewürfelt)
10 g Butter
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 20 Minuten)

Pflücksalat in tiefen Tellern als schönes Bukett anhäufeln. Schalottenwürfel mit Senf, Fisch- oder Gemüfefond, Zitronensaft, kalt gepresstem Olivenöl und frischem Meerrettich gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Über das Salatbukett verteilen und Sprossenmix darüber streuen.

Thunfisch gut abtropfen lassen, in Stücke brechen und zum Salat mit anlegen.

Toastbrotwürfel mit Butter und fein gewürfeltem Knoblauch blond anrösten und über den Salat verteilen.

Dieses Gericht ist pescetarisch.

Nährwert pro Portion

280 kcal – 16 g Fett - 20 g Eiweiß – 14 g Kohlenhydrate – 1 BE