



## Thunfisch-Eisalat

### Zutaten für vier Personen

400 g Thunfisch im eigenen Saft  
4 Eier  
125 g Erbsen  
Tomatenwürfel von 2 abgezogenen Tomaten  
100 g feine Selleriestreifen  
125 ml Schmand  
½ Kopf Friseésalat  
12 Kirschtomaten  
1 Schale Kresse  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung (circa 20 Minuten)

Friseésalat zerpfücken und auf flachen Tellern am Rand rundum anrichten. Von den Kirschtomaten das Kernhaus ausschneiden, Ecken schneiden und auf dem Salat rundum verteilen.

Thunfisch abtropfen lassen, zerpfücken und mit Schmand, Erbsen, Tomatenwürfeln und feinen Selleriestreifen gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier kochen, kalt ablaufen lassen, schälen, in Scheiben schneiden, längs halbieren und unter den Salat mengen. Einen Haushaltsring mittig auf vorbereitete Teller setzen. Den Salat einfüllen, ein Häubchen darauf setzen, Ring abziehen und mit Kresse bestreuen. Salat außen mit Pfeffer und Salz würzen.

### Nährwert pro Portion

504 kcal – 37 g Fett - 36 g Eiweiß – 7 g Kohlenhydrate – 0,5 BE

**Dieses Gericht ist pescetarisch.**