

THUNFISCHSALAT / SCHICHTSALAT TOGO



Salat lässt sich ganz einfach vorbereiten und ins Büro oder die Schule mitnehmen. Ihr schichtet die Zutaten in einem Glas oder einer Dose, transportiert das Dressing in einem dichten Behälter und mischt dann beides kurz vor dem Verzehr zusammen. Dieser leckere Thunfischsalat wird mit Mais, Kidneybohnen und Radieschen verfeinert. Achtet beim Schichten darauf die Zutaten nach Gewicht einzufüllen, also den leichten Salat zuletzt, damit er nicht zerdrückt wird.



Zubereitungszeit

10 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 1

SCHICHTSALAT

Lasse den Mais und die Kidneybohnen abtropfen. Wasche die Radieschen und schneide sie in feine Scheiben. Schäle die Zwiebel und schneide sie ebenfalls in feine Halbringe. Wasche die Salate und zupfe sie in grobe Stücke. Schichte die Zutaten dann nach Gewicht in eine hohe Dose oder ein Glas, starte mit Mais und Kidneybohnen, gib dann die Zwiebeln und Radieschen darauf, dann folgt der Thunfisch und zuletzt der Romana- und Rucolasalat. Verschließe die Dose und stelle sie bis zum Verzehr kalt.

DRESSING

Gib den Zitronensaft mit dem Olivenöl, Salz und Sumak in ein Schraubglas und verschließe es.

SERVIEREN

Schütte den Salat auf einen Teller, schüttele das Dressing gut durch, gib es dann über den Salat und verrühre alles miteinander. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

SCHICHTSALAT:

- 70 g** Mais (aus der Dose)
- 60 g** Kidneybohnen (aus der Dose)
- 30 g** Radieschen
- 1** rote Zwiebel
- 125 g** Thunfisch (aus der Dose, ohne Öl)
- ½** Romana Salatherz
- 40 g** Rucola

DRESSING:

- 2 EL** Zitronen (Saft)
- 2 EL** Olivenöl
- ¼ TL** Salz
- 1 TL** Sumak (Essigbaumgewürz)