

Thunfischsalat

Würziger Salat mit saftigem Thunfisch und Mais!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, eifrei, fruktosearm siehe Tipp



Für 4 Personen

300g Thunfisch im eigenen Saft
280g Mais aus der Dose
1 Zwiebel fein gewürfelt
1/2 Glas schwarze Oliven, halbiert

Marinade:

100g Schmand (laktosefrei)
100g Joghurt natur (laktosefrei)
2 EL Öl
1 TL Zitronensaft
1 EL Schnittlauchröllchen
Salz
Pfeffer

1. Thunfisch und Mais abtropfen lassen und mit Zwiebel und Oliven in eine Schüssel geben.
2. Alle Zutaten für die Marinade gut miteinander verrühren und mit dem Thunfischsalat vermengen.
3. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.

Anmerkung: Als Beilage schmeckt frisch aufgebackenes, glutenfreies Baguette köstlich!

Fruktosearm – Tipp: Die Zwiebel durch eine Schalotte ersetzen. Limettensaft anstatt Zitronensaft verwenden.

