



Griechischer Salat mit Thunfisch

Zutaten für 4 Personen:

2 Eier
je 1 rote und gelbe Paprika
4 Tomaten
1 Kopf Römersalat
1 Zwiebel
2 Stiele glatte Petersilie
1 Dose Thunfisch-Filets in Öl
1 Knoblauchzehe
6 EL Weißwein-Essig
Salz - Pfeffer - Zucker
6 EL Olivenöl
75 g schwarze Oliven

Zubereitung:

Eier 8-10 Minuten hart kochen. Anschließend kalt abspülen, etwas abkühlen lassen und pellen.

Paprika, Tomaten und Römersalat putzen und waschen. Paprika in Streifen, Tomaten in Spalten, Römersalat bis auf den Strunk, in grobe Stücke schneiden. Zwiebel schälen, halbieren, in Streifen schneiden. Petersilie waschen, Blätter abzupfen und bis auf einige zum Garnieren, in feine Streifen schneiden. Thunfisch abtropfen lassen. Eier achteln.

Für die Marinade: Knoblauch schälen, durch eine Knoblauchpresse drücken. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Olivenöl unterschlagen. Vorbereitete Salatzutaten, Oliven und Marinade vermengen, mit übrigen Petersilieblättern garnieren.

Tipps für leckere Soßen:

Ingwer-Curry-Dressing: zu Blattsalat oder Chinakohl: 1 kleine Ingwerknolle schälen, raspeln, mit 150 g Joghurt und 1 TL Currypulver vermengen.

Dill-Senf-Soße: lecker zu Salaten mit Lachs: 5 EL süßen Senf mit 4 EL Essig, 3 EL Zucker, 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer und 200 ml Öl verrühren. Mit 2 Bund gehacktem Dill verfeinern.

Italienisches Dressing zu Tomaten: ½ TL Senf mit 1 EL Weißweinessig, 1 EL Aceto Balsamico, Salz, Pfeffer und 6 EL Olivenöl aufschlagen. Mit Basilikumblättern dekorieren.

Bon appé tit!