



Sellerie-Thunfisch-Salat mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 210 kcal/883 kJ
Eiweiß: 18,9 g Fett: 10,5 g
Kohlenhydrate: 10 g

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten
Nährwertangaben
pro Portion:

Zubereitung:

1. Thunfisch auf einem Sieb abtropfen lassen. Walnüsse hacken und in einer kleinen, beschichteten Pfanne rösten. Sellerie abspülen, putzen und fein schneiden. Radieschen abspülen, putzen und fein würfeln. Schalotte pellen und ebenfalls fein würfeln. Apfel abspülen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken.

2. Joghurt mit Limettensaft in einer großen Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thunfisch zerpfücken, zugeben und alles vorsichtig mischen. Die übrigen vorbereiteten Zutaten zugeben und locker untermengen.

Tipp: Den Salat können Sie auf Salatblättern anrichten und beliebig mit kleingeschnittenen Tomaten, geraspelten Möhren, Gurkenwürfeln und/oder Oliven variieren. Oder Sie geben den Salat auf getoastete Weißbrotscheiben.

Zutaten für 4 Portionen :

- 2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft (à 130 g Abtropfgewicht)
- 40 g kalifornische Walnüsse
- 2 Stangen Staudensellerie
- 8 Radieschen
- 1 Schalotte
- 1 Apfel (z.B. Granny Smith)
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 EL Joghurt-Salat-Creme
- Saft von 1/2 Limette
- Salz, Pfeffer frischgemahlen