3

Frischer Salat mit neuen Kartoffeln, Spargel und Radieschen

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den Dill fein hacken. Die Kartoffeln mit ½ EL Olivenöl einreiben und mit Dill und einer Prise Salz würzen. Ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen und auf halbem Weg umschöpfen. Das harte Ende der Spargelstangen entfernen, die Radieschen in Scheiben und die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und grünen Spargel sowie Frühlingszwiebel ca. 5 Minuten gar anbraten. Den Thunfisch abtropfen lassen. Den Rucola auf einem Teller anrichten und das Gemüse, Kartoffeln und Thunfisch darüber verteilen. Mit Parmesankäse garnieren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Thunfisch aus der Dose in Olivenöl
- [ ] 50 g neue Kartoffeln
- [ ] 100 g grüner Spargel
- [ ] 50 g Radieschen
- [ ] 20 g Rucola
- [ ] 1 Frühlingszwiebel
- [ ] 10 g Parmesankäse
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Zweig frischer Dill
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**546 kcal**
Kohlenhydrate	**15 g**
Fett	**31 g**
Ballaststoffe	**4 g**
Eiweiß	**48 g**