3

Salade Niçoise mit frischem Thunfisch und Spargel

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Kirschtomaten vierteln, die rote Zwiebel in halbe Ringe schneiden und das harte Ende der Spargel abschneiden. Das Ei zwischen hart und weich kochen, abkühlen lassen und in Spalten schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin Spargel und Kartoffelspalten gar braten. In der Zwischenzeit auch eine Grillpfanne erhitzen, den Thunfisch von beiden Seiten 1-2 Minuten grillen und in Streifen schneiden. Den Salat auf einem Teller anrichten und Kartoffel, Thunfisch, Ei, Spargel und Kirschtomaten darüber verteilen. Mit roter Zwiebel, Oliven und Sesamsamen garnieren. Mit extra vergine Olivenöl besprenkeln und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- [ ] 80 g Kartoffelspalten
- [ ] 100 g frischer Thunfisch
- [ ] 1 Ei
- [ ] 75 g grüner Spargel
- [ ] 75 g Kirschtomaten
- [ ] 30 g Salat
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 20 g grüne Oliven
- [ ] ½ TL Sesamsamen
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL extra vergine Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**545 kcal**
Kohlenhydrate	**20 g**
Fett	**34 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**34 g**