



Italienischer Thunfischblattsalat mit Ei & Schnittlauchdipp

Zubereitung

Zubereitung:

Die Eier hart kochen, schälen und vierteln... beiseite stellen. Die Zwiebel und den Schnittlauch fein schneiden, den Knoblauch schälen und in der Knoblauchpresse pressen – zusammen mit dem Sauerrahm und dem Joghurt in eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat waschen, in der Salatschleuder trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Thunfisch öffnen, das Wasser abgießen und mit den Salatstücken in eine ausreichend große Schüssel geben. Die Kräuter klein hacken, den Zitronensaft auspressen und zum Salat geben. Mit Bona-Öl, Salz und Pfeffer nach Geschmack fertig „anmachen“. Gründlich durchmischen!

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Sophie Mildred.

Zutaten

4-5 Personen

Für den Salat:

1x Bio Häuplblattsalat

1x Bona Pflanzenöl

2 Zitronen

Italienische Bio-Kräuter -> Basilikum, Thymian, Oregano abgezupft, gewaschen und abgetrocknet

1 Dose Thunfisch Naturell (in eigenem Saft)

5 Freilandeier

Salz

Pfeffer

Für den Schnittlauchdipp:

1 große Bio-Zwiebel

1 Bio-Knoblauchknolle

1 Bd. Bio-Schnittlauch

250 gr Joghurt

250 gr Sauerrahm

Salz, Pfeffer

½ Zitrone