



## Thunfisch Joghurtsalat

### Zubereitung

Den Salat und die Karotten gründlich waschen, den Salat in mundgerechte Stücke schneiden, die Karotten mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Alles in eine ausreichend große Schüssel geben. Den Thunfisch abgießen und zum Salat geben, das Öl zugeben – die Zitronen auspressen und zusammen mit dem Joghurt und Sauerrahm in die Salatschüssel geben. Etwas von der italienischen Kräutermischung unaufgetaut hinzugeben. Gründlich vermengen!

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen! Besonders gut dazu harmonisieren hartgekochte Eier!

**Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAFamilie-Fan Jutta Dollmann.**

### Zutaten

3 Personen

5 Esslöffel Bona-Öl

Eine Dose Thunfisch naturell (in eigenem Saft)

2 Zitronen

2 Karotten

Ein halber Kopf Eisbergsalat

Pfeffer

Salz

250 gr. Joghurt

250 gr. Sauerrahm

Ital. Kräutermischung tiefgekühlt