



Thunfisch-Dinkel-Salat mit Feta und Joghurtdressing



unter 20min



1 Portion

Es soll schnell gehen, aber ein bisschen selber kochen möchtest du auch? Dann ist dieses Rezept genau das Richtige für dich. Die nahrhafte Lunch-Bowl mit Dinkel und Gemüse ist vorgegart und wird mit wenigen weiteren Zutaten zu einer noch köstlicheren Mahlzeit, die du je nach Hunger auch in 2 Portionen genießen kannst, z. B. abends als Dinner und am nächsten Tag im Büro zum Lunch. Wenig Aufwand, viel Genuss!

Was du von uns bekommst

- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose Thunfisch in Wasser ¹
- 1 Becher Joghurt ³
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Lunch Bowl mit Dinkel, Erbsen & Gemüse ²
- 50g Feta ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Schneebesen
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 829kcal, Fett 36.4g, Kohlenhydrate 71.5g, Eiweiß 50.9g

1

1. Gemüse schneiden

Die **Gurke** der Länge nach halbieren, dann quer in 0,5–1cm breite Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

2

2. Dressing zubereiten

In einer großen Schüssel die **½ des Joghurts** mit ca. **¼ der Gewürzmischung** und 1½TL Essig verrühren. 1EL Olivenöl kräftig unterschlagen, dann mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

3

3. Salat fertigstellen

Den **Thunfisch** abgießen, mit der **Dinkel-Bowl**, den **Gurken** und den **Zwiebeln** in die große Schüssel geben und alles gut mit dem **Dressing** vermengen. Mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Gewürzmischung** abschmecken. Den **Feta** über dem **Salat** in kleine Stückchen bröckeln und servieren.



4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!



5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!



6. Ein Extra gefällig?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du kaltgepresste **Säfte**, feine Desserts oder Zutaten für einen bunten Beilagensalat. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!