



## Thunfisch-Dinkel-Salat mit Feta und Joghurtdressing



unter 20min



4 Portionen

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. Wenig Aufwand, viel Genuss!

- 2 Gurken
- 1 rote Zwiebel
- 2 Becher Joghurt <sup>3</sup>
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Dosen Thunfisch in Wasser <sup>1</sup>
- 4 Lunch Bowls mit Dinkel, Erbsen & Gemüse <sup>2</sup>
- 200g Feta <sup>3</sup>

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>4</sup>

- Schneebesen
- Sieb

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

Fisch (1), Gluten (2), Milch (3),  
Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann  
Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 663kcal, Fett 28.1g,  
Kohlenhydrate 61.8g, Eiweiß 36.5g

1

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

2

In einer großen Schüssel den **Joghurt** mit ca. **¼ der Gewürzmischung** und 2EL Balsamicoessig verrühren. 2EL Olivenöl kräftig unterschlagen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3

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** nachwürzen, dann auf Schalen oder tiefe Teller verteilen. Den **Feta** über dem **Salat** in kleine Stückchen bröckeln und servieren.



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!



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!



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!

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**  
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**