



RS Bunter Kartoffel-Thunfisch-Salat

mit Rucola, Gurke, Radieschen & Dill



30-40min



4 Portionen

Heute steht zarter Thunfisch im Mittelpunkt und bringt feine Meeressaromen auf den Teller. Sein saftiges, mild-würziges Fleisch harmonisiert hervorragend mit dem klassischen Kartoffelsalat. Knackige Radieschen, Salatgurke, aromatischer Dill und Rucola verleihen dem Gericht Frische und Biss. Eine leichte, ausgewogene Komposition, die angenehm sättigt und rundum guttut.

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Bund Radieschen
- 1 Zwiebel
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Dosen Thunfisch in Wasser ¹
- 100g Rucola
- 2 Gurken
- 10g Dill

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Fisch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 368kcal, Fett 9.1g, Kohlenhydrate 50.7g, Eiweiß 19.7g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe ggf. halbieren, in das kochende Wasser geben und 20–25Min. kochen, bis sie gar sind. In ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.



4. Thunfisch abgießen

Den **Thunfisch** in ein Sieb abgießen.



2. Radieschen schneiden

Die **Radieschen** putzen, halbieren oder vierteln und mit 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



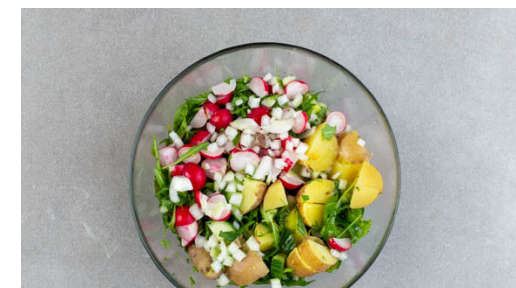
5. Gemüse schneiden

Den **Rucola** grob schneiden. Die **Gurken** längs vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden.



3. Brühe vorbereiten

1TL Brühgewürz in 200ml heißem Wasser auflösen. Die **Brühe** probieren und nach Geschmack ggf. mehr **Brühgewürz** einrühren.



6. Salat mischen

Die **Kartoffeln** in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem **Thunfisch**, den **Radieschen**, den **Zwiebeln**, dem **Rucola**, den **Gurken**, der **½ des Dills**, der **Brühe** sowie je 1EL Pflanzenöl und Essig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann die **Kartoffeln** zuvor schälen. Mit dem **restlichen Dill** garniert servieren.