

# MARLEY SPOON



## RS Kartoffel-Thunfisch-Salat mit Feta

dazu knuspriges Vollkornbaguette



30-40min



2 Portionen

Heute steht zarter Thunfisch im Mittelpunkt und bringt feine Meeressaromen auf den Teller. Sein saftiges, mild-würziges Fleisch harmonisiert hervorragend mit dem leicht salzigen Feta und dem klassischen Kartoffelsalat. Knackige Radieschen, Salatgurke, aromatischer Dill und Rucola verleihen dem Gericht Frische und Biss. Knuspriges Vollkornbaguette ist die perfekte Ergänzung. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Bund Radieschen
- 1 Zwiebel
- 1 Gurke
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose Thunfisch in Wasser <sup>1</sup>
- 10g Dill
- 50g Feta <sup>3</sup>
- 1 Vollkornbaguettebrötchen <sup>2,4</sup>
- 50g Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Airfryer
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

## Kochtipp

Wer mag, kann die gekochten Kartoffeln vor dem Fertigstellen des Salats schälen.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 603kcal, Fett 17.5g, Kohlenhydrate 79.8g, Eiweiß 30.1g



### 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. Toppings vorbereiten

Den **Thunfisch** in ein Sieb abgießen. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln. in ein Sieb abgießen.



### 2. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Radieschen** putzen, halbieren oder vierteln und mit 1 Prise Salz vermengen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



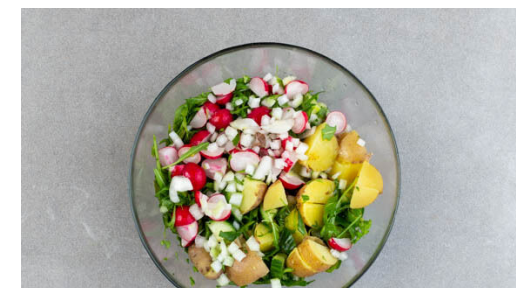
### 5. Brötchen aufbacken

Das **Brötchen** im Airfryer oder Ofen bei 200°C in 4–5Min. goldbraun und knusprig backen. Anschließend kurz abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.



### 3. Brühe vorbereiten

**½TL Brühgewürz** in 100ml 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. Den **Kartoffel-Thunfisch-Salat** mit dem **Feta** und dem **restlichen Dill** garnieren und mit dem **Brot** servieren.