

MARLEY SPOON



Kartoffel-Thunfisch-Salat mit Feta

mit Rucola, Gurke, Radieschen & Dill



30-40min



2 Portionen

Heute steht zarter Thunfisch im Mittelpunkt und bringt feine Meeresaromen auf den Teller. Sein saftiges, mild-würziges Fleisch harmoniert hervorragend mit dem leicht salzigen Feta und 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

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Bund Radieschen
- 1 Zwiebel
- 1 Gurke
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose Thunfisch in Wasser ¹
- 10g Dill
- 50g Feta ²
- 50g Rucola

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), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 435kcal, Fett 14.8g, Kohlenhydrate 50.3g, Eiweiß 23.9g



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.



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. 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.



3. Brühe vorbereiten

½TL Brühgewürz in 100ml heißem Wasser auflösen. Die **Brühe** probieren und nach Geschmack ggf. mehr **Brühgewürz** einrühren.



6. Anrichten und servieren

Den **Kartoffel-Thunfisch-Salat** auf Teller verteilen. Mit dem **Feta** und dem **restlichen Dill** garnieren und servieren.