

Nr. 45: Porree-Thunfisch-Salat

- passend für die Wintermonate!
Gut vorzubereiten und gut mitzunehmen -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
		Porree	100 g
¼	Glas	Gemüsebrühe	50 g
1	Esslöffel	Essig	8 g
1	Esslöffel	Rapsöl	8 g
1	Teelöffel	Senf	5 g
1	Prise	Salz	0,5 g
1	Prise	Pfeffer	0,1 g
		Thunfisch, Konserve	100 g
1	Stückchen	Gorgonzola	30 g

Zubereitung:

Porree putzen und waschen. Rohen Porree in Streifen schneiden und ca. 5 Minuten im geschlossenen Topf in der Gemüsebrühe dünsten. Der Porree kann entweder länger dünsten oder ohne Hitze noch etwas ziehen, um weicher zu werden.

In einer Salatschüssel Essig, Öl und Senf mit Pfeffer und Salz verrühren. Den abgetropften Thunfisch untermixen. Anschließend den gewürfelten Gorgonzola-Käse unterheben. Andere Käsesorten sind ebenfalls möglich.

Der Salat hält sich sehr gut im Kühlschrank.

Dazu passt bei größeren Portionen:
mehr Gemüse wie z.B. Karotten

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	103 kcal
Eiweiß (Protein)	10,4 g
Fett	6,1 g
Kohlenhydrate	1,7 g