

Salat mit Thunfisch, Paprika, Mango und Mandeln

Vorspeise

Fasten

Fischgerichte

Frühling

Kalte Küche

Low Carb

Sommer

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ○ ○ ○

Paprika im Ganzen im Ofen bei 220 °C grillen, gelegentlich wenden. Mandelblättchen leicht anrösten. Die Mango schälen, in dünne, längliche Streifen schneiden und mit Limettensaft, Öl, ein wenig Salz und reichlich Pfeffer marinieren.

Den Thunfisch abtropfen lassen und die gegrillten Paprika schälen und in Würfel schneiden. Den Paprika zur Mango und dem Thunfisch geben und vorsichtig vermengen. Alles zum Salat hinzufügen, mit den Mandelblättchen bestreuen und sofort servieren.



ZUTATEN

2 Dosen Rio Mare
Thunfisch in Olivenöl à 160 g

200 g junger gemischter
Salat mit ein paar jungen
Spinatblättern

20 g Mandelblättchen

2 Paprika (gelb und rot)

1 reife Mango

Saft von 1/2 Limette

etwas Olivenöl Extra
Vergine

Salz

frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer