91 Tunfischsalat

Ein pikantes Buffetgericht oder eine energiereiche Vorspeise!

ZUTATEN

(für 4 Portionen)
1 Dose Tunfisch in Öl
1 Apfel
1 Banane
1 kl. Dose Ananasscheiben
2 El. Mayonnaise
3 El. Jogurt
Salz, Pfeffer, Senf
1 El. Sojasoße
Saft einer halben Zitrone

Petersilie und
1 Ei zum Garnieren

Salatblätter zum Anrichten

ZUBEREITUNG

- Ei hart kochen.
- Tunfisch (möglichst ohne Öl) mit zwei Gabeln in der Schüssel in mundgerechte Stücke teilen.
- Zitrone auspressen und über den Fisch gießen.
- Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Banane schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Ananasscheiben abseihen (den Saft auffangen – kann getrunken werden) und in Würfel schneiden.
- Bananen-, Ananas- und Apfelwürfel zum Fisch geben und durchmischen.
- Jogurt, Mayonnaise und die Gewürze zugeben und abschmecken.
- Salatblätter waschen und je ein oder zwei Blätter in ein Schüsserl geben.
- Tunfischsalat darauf anrichten und mit Petersilie und Eischeiben garnieren.

ARBEITSGERÄTE

- 1 Sieb mit Unterteller
- 1 Dosenöffner
- 2 Gabeln
- 1 Apfelschäler
- 1 Zitronenpresse
- 1 Esslöffel
- 1 Topf mit Deckel
- 1 Schüssel
- 1 Kochlöffel
- 1 Universalmesser
- 1 Schneidbrett
- 1 Abfallteller
- 2 Auswiegeteller

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Maria Schuh

Beim Einkauf auf nachhaltigen Fischfang achten!

Thunfisch mit zwei Gabeln in kleine Stücke teilen.

© Österreichischer Bundesverlag Schulbuch GmbH & Co. KG, Wien 2014 | www.oebv.at | Gemeinsam haushalten SB | ISBN: 978-3-209-07584-0
Alle Rechte vorbehalten. Von dieser Druckvorlage ist die Vervielfältigung für den eigenen Unterrichtsgebrauch gestattet.
Die Kopiergebühren sind abgegolten. Für Veränderungen durch Dritte übernimmt der Verlag keine Verantwortung.