



## THUNFISCH LINSEN SALAT MIT NÜSSEN (low carb & eiweißreich)

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

MENGE: 4 Portionen

### ZUTATEN

- ½ Pkg. WORLD SELECTION Edelnuss-Variation
- 2 Dosen Thunfisch {entspricht 160 g}
- 150g Linsen
- 1 Beutel Vogerlsalat {entspricht 150 g}
- 3 Tomaten
- 1 Granatapfel
- 1 rote Zwiebel
- ½ Zucchini

### Dressing:

- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Essig
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Für den Linsensalat mit Thunfisch zuerst die Linsen in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen, abseihen und auskühlen lassen. Den Thunfisch in einer Schüssel mit einer Gabel zerteilen. Linsen, Vogerlsalat, in Würfel geschnittene Tomaten zugeben und vermischen.

Zucchini waschen, putzen und in schmale Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine halbe Ringe schneiden. Nun 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Zucchini und Zwiebel bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, dabei mehrfach wenden. Kurz abkühlen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem restlichen Salat vermischen.

Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren und gut mit dem Salat vermengen. WORLD SELECTION Edelnuss-Variation untermischen und den Salat mit Granatapfelkernen garnieren.

