



SPANISCHER SOMMERSALAT MIT THUNFISCH, OLIVEN UND ZITRONEN- VINAIGRETTE



Amore per la tradizione.

FÜR 4 PERSONEN, ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN
SCHWIERIGKEIT: EINFACH

Zutaten

- 1 Eisbergsalat
 - 1 Glas weisser Thunfisch in Olivenöl (à ca. 185 g)
 - 1 grosse rote Zwiebel
 - 2 EL Kapern
 - 150g grüne Oliven gefüllt mit Zitrone
 - Saft einer halben Zitrone
 - 1 EL Olivenöl
 - 2 EL Condimento Bianco Essig
 - 1 TL Orangenblütenhonig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter (z. B. Oregano oder Basilikum) zum Garnieren

Zubereitung:

- Den Thunfisch aus der Dose nehmen, gut abtropfen lassen und in kleine Stücke zerteilen. Die Zwiebeln in feine Ringli hobeln. Einige Stücke Thunfisch & Zwiebeln für die Garnitur beiseitelegen.
- Den Salat waschen, abtropfen lassen und zusammen mit den Kapern, Oliven, Zwiebeln und dem Thunfisch in eine Schüssel geben.
- Zitronensaft, Olivenöl, Condimento Bianco und Honig in einer kleinen Schüssel zu einer Vinaigrette vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
- Vinaigrette zu den restlichen Zutaten geben und vorsichtig vermengen.
- Die Mischung auf kleinen Tellern anrichten und mit Thunfisch sowie Zwiebeln garnieren.

Serviovorschlag: Zusammen mit warmem, geröstetem Brot oder Crackern.

SPANISCHER SOMMERSALAT

Der Spanische Sommersalat stammt aus der mediterranen Küche, wo frische Zutaten wie Tomaten, Thunfisch, Oliven und Zwiebeln im Mittelpunkt stehen. Schon im 18. Jahrhundert waren solche Gerichte in Spanien beliebt – besonders im Sommer. Eine spritzige Zitronen-Vinaigrette verleiht dem Salat seine erfrischende Leichtigkeit – perfekt als Vorspeise oder leichtes Hauptgericht.

Empfohlene Produkte



Weisser Thunfisch in
Olivenöl Glas
Art. 221200



Grüne Oliven gefüllt mit
Zitrone
Art. 090222



Olivenöl
Art. 102000



Condimento Bianco
Essig
Art. 034619



Bio Orangen-
blütenhonig
Art. 000465