

» [Startseite](#) » [Rezepte](#) » [Kategorien](#) » [Menüart](#) » [Salat](#) » [Eier & Käse](#)

Thunfischsalat

mit Schafskäse



Stimmen: 58 - Ø 4,5

» [Rezept bewerten](#) «[Rezept drucken](#)[speichern](#)[speichern unter](#)[empfehlen](#)[Fotos hochladen](#)[+zoom](#)14/19: Foto von [SchmackoFatz3](#)Zutaten für **4** Portionen [umrechnen](#)

- 1 Dose Thunfisch in Öl
- 1 Dose Mais
- 3 **Tomate(n)**
- 2 Paprikaschote(n), grün und gelb
- 200 g Schafskäse oder Feta-Käse
- 3 **Ei(er), hart gekocht**
- ½ **Zwiebel(n)**
- Salz und Pfeffer
- Essig
- evtl. Öl

Zubereitung

Den Thunfisch nicht abtropfen lassen. Mit dem Öl in eine Schüssel den Thunfisch geben und mit einer Gabel zerteilen. Den Mais abtropfen lassen und unter den Thunfisch mischen.

2 Tomaten, die Paprikaschoten, den Schafskäse und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und untermischen. 2 der Eier ebenfalls in Würfel schneiden und untermischen.

Den Salat nun mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Essig zugeben und je nach Geschmack auch noch etwas Öl. Ist aber bei in Öl eingelegtem Thunfisch nicht mehr notwendig.

Die restliche Tomate und 1 Ei in Spalten schneiden und den Salat damit garnieren. Dazu reiche ich Knoblauchbrot.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: simpel
Brennwert p. P.: keine Angabe
Freischaltung: 30.03.09
Rezept-Statistiken: 153.881 (7.906)* gelesen
 2.381 (83)* gespeichert
 11.459 (561)* gedruckt
 135 (4)* verschickt
 * nur in diesem Monat

Verfasser:



kaya1307

Mitglied seit 28.01.2008
1.218 Beiträge (Ø0,66/Tag)

Passende Magazinartikel



Salat und Salatdressing - Salatsorten von A bis Z

Von Batavia über Lollo Rosso bis Rucola



Smoothie – fruchtiger Trinkgenuss mit Vitaminkick

Samtiger Früchtecocktail als Trinkfrühstück oder gesunder Snack



Blitzgerichte aus der Mikrowelle

Die schnelle Art zu kochen



Schnelle Wokgerichte

Richtig wokken: Tipps und Tricks für ein perfektes Wok-Vergnügen



Nudelsalat auf die leichte Art

Leichte Nudelsalate zum Grillen, für die Party und warme Sommertage

Schlagworte für dieses Rezept

- ☐ Eier oder Käse, ☐ einfach, ☐ Fisch,
- ☐ Gemüse, ☐ Krustentier oder Fisch,
- ☐ raffiniert oder preiswert, ☐ Salat,
- ☐ Schnell, ☐ Sommer

[Kombi-Suche](#)

Ähnliche Rezepte

- [Kunterbunter Salat](#)
- [Dressing mit Joghurt für Blattsalate](#)
- [Herzhafter Polentakuchen](#)
- [Bunter Nudelsalat mit Thunfisch](#)

Rezeptsammlungen

Dieses Rezept ist in diesen Sammlungen gespeichert:

- [salate,salate,salate](#)
- [Salate](#)
- [salat](#)
- [Kuchen](#)
- [Juli bis September 2010](#)
- [Salate](#)
- [atkins](#)
- [Picknick \(2\)](#)
- [Salate](#)
- [Neu 26.04.2012](#)

Weitere [Rezeptsammlungen](#)