

Salat-Wrap mit würzigem Thunfischsalat



15 Minuten



NÄHRWERTE

Energie 259 Kcal

Kohlenhydrate 7 g

Eiweiß 39.5 g

Fette 7.6 g

Nährwert pro Person

ZUTATEN

- 150-200 g Thunfisch in Dosen (auf Wasserbasis)
- ½ Esslöffel Magerquark
- 1 großes Blatt Eisbergsalat
- 150 g Tomate in Stücken
- ¼ rote Zwiebel, klein gehackt
- ½ Esslöffel Mayonnaise
- ½ Teelöffel Sambal Oelek
- 1 Esslöffel frischer Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 Prise Chilipulver
- Pfeffer
- Salz

ZUBEREITUNG

Den Thunfisch mit Quark, Mayonnaise, Tomate, Zwiebel, Sambal Oelek, Chilipulver, Schnittlauch und etwas Salz und Pfeffer mischen. Das Ganze gut durchmischen. Danach das Blatt vom Eisbergsalat auf einen Teller legen und den Thunfischsalat darauf anrichten.