

gibt`s bei uns immer am Freitag

Freitagssalat

für 2 Personen

Zutaten

1 Kopf Eisbergsalat, 1 Zwiebel, 100g frische Champignons, 2 Eier, 4 Kirschtomaten, 200g Dosenmais, 200g Dosenthunfisch (natur), 20g Butter, 1 Paprika, 200g saure Sahne, 1 Teelöffel Salz, 0,5 Teelöffel Pfeffer, 0,5 Teelöffel Paprikapulver, 2 Teelöffel Senf, 1 Esslöffel Limetten- oder Zitronensaft



Zubereitung

1. Eier hart kochen
 2. Salat putzen und klein schneiden
 3. Zwiebeln fein schneiden, Tomaten waschen und vierteln
 4. Mais und Thunfisch auf einem Sieb ablaufen lassen
 5. Thunfisch in kleine Stücke brechen
 6. Paprika entkernen und in 2x2cm große Stücke schneiden
 7. Paprika mit der Hälfte der Butter einreiben und in der Mikrowelle oder Pfanne 2-4 Minuten kurz andünsten
 8. Champignons putzen, in Scheiben schneiden und mit der anderen Hälfte der Butter ebenfalls in der Mikrowelle oder der Pfanne 2-4 Minuten andünsten
 9. die Champignons abtropfen lassen
 10. die saure Sahne mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Senf und Limettensaft gut vermischen
 11. Eier schälen und kleinschneiden
 12. nun alles miteinander mischen und das Dressing unterziehen
- Variation: statt Thunfisch ein Putenschnitzel
13. Putenschnitzel in dünne Streifen schneiden
 14. Fleischstreifen mit Salz und Paprikapulver sowie 2 Esslöffel Honig einreiben
 15. 15 Minuten einwirken lassen
 16. die Fleischstreifen in der Pfanne bei mittlerer Hitze kurz braten
 17. die warmen Fleischstreifen auf dem Teller anrichten, den Salat daneben portionieren

Zeitbedarf

30 Minuten

dazu paßt

Brot