



FIT
&
GESUND

Thunfisch-Linsen-Salat

mit karamellisiertem Radicchio



20-30min



2 Personen

Was für eine tolle Kombination: Feine Linsen mit karamellisierten Radicchiostreifen und Apfelspalten, sowie saftigen Thunfisch. Das vermengen wir zu einem Salat und mischen dazu ein Dressing. Geröstete Pinienkerne werden darüber gestreut und das leckere leichte Festmahl kann beginnen!

Was du von uns bekommst

- 15

Was du zu Hause benötigst

- Balsamicoessig ¹⁷
- Gemüsebrühwürfel
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Nüsse (15), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Energie 675kcal, Fett 23.4g, Kohlenhydrate 65.3g, Eiweiß 42.0g



1. Linsen dünsten

Zwiebel schälen und fein würfeln. Einen mittelgroßen Topf mit 1TL Öl erhitzen, Zwiebel andünsten. **Linsen** zugeben, ca. 1Min. mitdünsten, anschließend mit ca. 500ml Wasser und ½ Gemüsesuppenwürfel ablöschen. Aufkochen lassen und ca. 20-25Min. bissfest garkochen, dann Linsen abgießen. Wer sehr großen Hunger hat, verwendet alle Linsen.



4. Pinienkerne rösten

Pinienkerne in einer großen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Vorsicht sie können schnell verbrennen. Pfanne aufbewahren. Die **Zitrone** auspressen.



2. Apfel schneiden

Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und in ca. 5mm breite Spalten schneiden.



5. Radicchio karamellisieren

Die große Pfanne mit 1EL Zucker erneut erhitzen, bis er goldgelb und flüssig ist. **Apfel** und **Radicchiostreifen** zugeben und ca. 3 Minuten dünsten.



3. Radicchio vorbereiten

Radicchio halbieren, vom Strunk befreien und in grobe Streifen schneiden.



6. Salat zusammenstellen

Radicchio, Linsen und gedünstete **Apfelscheiben** mit dem **Thunfisch** vermengen. Aus jeweils 2EL Balsamicoessig, Wasser und **Zitronensaft** mit 1EL Olivenöl ein Dressing rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Salat damit verfeinern. Alles mit den gerösteten **Pinienkernen** bestreuen.