



FISCH

Thunfisch-Spargel-Bowl

ZUBEREITUNG



Als erstes den Thunfisch in einer Marinade aus Zitronensaft, Salz und Pfeffer für etwa 20 Minuten einlegen. Währenddessen das gesamte Gemüse waschen. Der Spargel wird an den Enden gekürzt und kommt dann für circa zehn Minuten in kochendes Salzwasser.

Den Fisch in einer mit Rapsöl erhitzten Pfanne leicht von beiden Seiten anbraten. Knoblauch und Zwiebeln schälen, kleinschneiden und hinzugeben. Alles noch für ein paar Minuten durchziehen lassen.

Anschließend den fertig gekochten Spargel aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen und halbieren. Den Kopfsalat in kleine Blättchen zerteilen und die Tomaten und Eier in Scheiben schneiden. Dann alles zusammen auf einem Teller anrichten und nochmal kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

ZUTATEN



- 200 g Spargel (grün)
- 100 g Thunfisch
- 2 Eier
- 3 Tomaten
- 4 Blätter Kopfsalat
- ½ Zwiebel (rot)
- 1 Zehe Knoblauch
- ½ Zitrone
- 2 Esslöffel Rapsöl
- Salz, Pfeffer

Rezeptvariation

Thunfisch kann man je nach Belieben einlegen. Wer den Geschmack von Zitrone nicht mag, kann hier zum Beispiel auch mit Orange oder einfach anderen kräftigen Gewürzen herum probieren.

gesund + aktiv informiert

Egal ob grün, weiß oder lila - beim Spargel kann man nicht viel falsch machen und selbst entscheiden, welche Art man am liebsten isst. Alle Sorten enthalten reichlich Vitamine, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die unseren Darm unterstützen.