

THUNFISCH-AVOCADO-SALAT



Thunfisch ist eine gesunde **Eiweißquelle** und enthält **Omega-3-Fettsäuren**, die u.a. wichtig für die **Gelenke** und für unser **Herz-Kreislauf-System** sind.

Auch **Avocados** versorgen den Körper mit wichtigen **Omega-3-Fettsäuren**.

Frühlingszwiebeln enthalten wie Zwiebeln **schwefelhaltige Öle**, die ebenfalls unsere **Gelenke** unterstützen.

Broccoli und **Gurke** enthalten wichtige Ballaststoffe und reichlich Vitamine und Mineralstoffe.

Zutaten (für ca. 2 Pers.):

- 1 Dose Thunfisch
- 1 Avocado
- 1 Frühlingszwiebel
- 1/2 Broccoli
- 1/4 Gurke
- Saft 1 Limette
- Salz, Pfeffer
- evtl. Chilipulver

Zubereitung:

- die **Avocado** halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen
- den **Broccoli** in kleine Röschen teilen und gar dünsten
- die **Gurke** waschen und in kleine Stücke schneiden
- das **Avocadofleisch** in einer Salatschüssel mit dem **Thunfisch** und **Limettensaft** zu einer cremigen Masse verrühren und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken
- die **Gurke** und den **Broccoli** dazu geben und vermengen

Extra-Tipp:

- der Salat schmeckt im Sommer auch sehr lecker gekühlt
- statt Thunfisch aus der Dose kannst du auch frischen Thunfisch verwenden

wichtig:

verwende Thunfisch im eigenen Öl und aus nachhaltigem Fischfang (Angel)

