

Thunfisch-Kartoffelsalat.

Kartoffeln, Eier, Dose.

2 Portionen · 10 Min. Arbeit · 30 Min. gesamt · Topf

NÄHRWERTE JE PORTION

500 kcal

KALORIEN

45 g

PROTEIN

46 g

KOHLENHYDRATE

14 g

FETT

Zutaten. *Für 2 Portionen, roh gewogen.*

BASIS

400 g Kartoffeln

3 Eier, Größe M

150 g Thunfisch im eigenen Saft,
abgetropft

140 g Mais, abgetropft

DRESSING UND GEMÜSE

100 g Skyr

100 g Joghurt, 3,8 % Fett

20 ml Sojasauce

10 g Salatcreme

100 g Gurke, **30 g** rote Zwiebel

½ Zitrone, Salz, Sriracha

Zubereitung. *In vier Schritten.*

- 1** Kartoffeln **etwa 20 Minuten** kochen, Eier die letzten 10 Minuten mitkochen. Abschrecken, abkühlen lassen.
- 2** Skyr, Joghurt, Sojasauce, Salatcreme, Zitronensaft, Salz und etwas Sriracha verrühren.
- 3** Kartoffeln und Eier schneiden, Gurke und Zwiebel klein würfeln.
- 4** Alles mit Thunfisch, Mais und Dressing mischen.

Tipp: Am Vorabend gemacht schmeckt er noch besser. Kartoffeln vom Vortag sparen die Kochzeit.