

3 Fisch

Salat mit Thunfisch und geröstetem Kürbis

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Den Kürbis in Scheiben schneiden. Mit dem regulären Olivenöl besprenkeln und mit Garam Masala, Pfeffer und Salz würzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ca. 20 Minuten im Ofen rösten. Regelmäßig wenden. Die Avocado in Stücke schneiden, die Kirschtomaten halbieren und den Thunfisch abtropfen lassen. Den Rucola auf einer tiefen Schüssel anrichten und Kürbis, Avocado, Kirschtomaten, Feta und Thunfisch darüber verteilen. Mit extra vergine Olivenöl besprenkeln und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- [ ] 100 g Thunfisch aus der Dose auf Olivenöl
- [ ] 30 g Feta
- [ ] 200 g Kürbis
- [ ] 50 g Kirschtomaten
- [ ] 30 g Rucola
- [ ] ½ Avocado
- [ ] 1 EL extra vergine Olivenöl
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Prise Garam Masala
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**623 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**49 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**35 g**