

# HELIOS MOVE

Weitere Rezepte unter [www.helios-gesundheit.de/helios-move](http://www.helios-gesundheit.de/helios-move)

## FENCHEL THUNFISCH SALAT LEICHTER SOMMERSALAT



### ZUTATEN FÜR DEN SALAT

2	KNOLLEN	FENCHEL
2	DOSEN	THUNFISCH
2	STÜCK	REIFE AVOCADOS
300	GRAMM	COCKTAIL-TOMATEN
2	STÜCK	ZWIEBELN

### ZUTATEN FÜR DAS DRESSING

1	STÜCK	LIMETTE
1	EL	MILDEN DIJON-SENF
1	EL	HONIG
4	EL	COCKTAIL-TOMATEN
2	STÜCK	ZWIEBELN
		SALZ
		PFEFFER

## ZUBEREITUNG

1. Entfernen Sie das Grün von den Fenchelknollen, damit Sie sie anschließend waschen und halbieren können. Entfernen Sie dann den Strunk und schneiden Sie die Knollen in feine Streifen oder raspeln Sie sie.
2. Nun halbieren Sie die Avocados, entfernen den Kern und schälen die Früchte. Die Hälften können Sie in Stücke schneiden und mit etwas Limettensaft vermengen. So vermeiden Sie, dass sich die leckeren Energielieferanten braun verfärben.
3. In einem nächsten Schritt bereiten Sie die Cocktailtomaten vor: waschen und halbieren Sie sie und geben Sie sie anschließend in eine große Schüssel. Nun tropfen Sie den Thunfisch ab und nehmen ihn aus der Dose. Zerkleinern Sie ihn im Salat und schälen und schneiden Sie dann die Zwiebel in dünne Streifen. Vermengen Sie nun vorsichtig alle Zutaten miteinander.
4. Abschließend bereiten Sie das Dressing zu. Dafür verrühren Sie Senf, Honig, Olivenöl, Limettensaft sowie Salz und Pfeffer. Richten Sie Ihren Salat an und geben Sie dann das Dressing darüber. Guten Appetit!

### ----- Ernährungsinfo -----

1 Person ca.: 170 kcal | 710 kJ | 21 g Eiweiß | 6 g Fett | 6 g Kohlenhydrate