

Thunfischcreme

Mit Frühlingszwiebeln

10 Min.



- 3 EL Öl-Cuvée *NUSSIG gepimpt*, mit Kürbiskernöl und Chiaöl
- 3 Dosen Thunfisch (im eigenen Saft, Abtropfgewicht à 130 g)
- 4 Frühlingszwiebeln
- 3 EL Mayonnaise
- 2 EL frisch gepresster Limettensaft
- 1 TL Balsamico-Creme
- Salz, Pfeffer
- Chiliflocken



Unsere Ölempfehlung:

Öl-Cuvée NUSSIG gepimpt, mit Kürbiskernöl & Chiaöl

Das nussige Cuvée ist eine kräftig-aromatische Mischung aus Raps-Kernöl, Sonnenblumen-Kernöl, geröstetem Kürbiskernöl und Chiaöl. Cremige Suppen, Dips oder Salate bekommen mit diesem Öl einen kernigen Touch.





Zubereitung

1. Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, quer in feine Ringe schneiden.
2. Thunfisch mit Öl-Cuvée *NUSSIG gepimpt*, den weißen Teilen der Frühlingszwiebelringe, Mayonnaise, Limettensaft und Balsamico-Creme pürieren.
3. Alles mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Thunfischcreme auf 4 Schüsselchen verteilen, mit den grünen Frühlingszwiebelröllchen und Chiliflocken bestreut servieren.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Schön dazu: Baguette, Vollkornbrot oder Bauernbrot

Tausch-Tipp: Statt Mayonnaise Joghurt verwenden

Nährwertangaben pro Portion:

291 kcal, 24,8 g Eiweiß, 20 g Fett, 1 g Kohlenhydrate (0 BE)



DE-ÖKO-003
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft