

Thunfisch - Mais - Salat, mexikanisch

2 Dose/n Thunfisch
6 Paprikaschote(n) (rot, gelb, grün)
4 Tomate(n)
1 Dose Mais
1 große Zwiebel(n)
1 Bund Schnittlauch
1 Knoblauchzehe(n)
3 EL Kräuter, gemischte
1 TL Sojasauce
1/4 TL Currypulver
1/4 TL Zucker
1 TL Senf
3 EL Essig
5 EL Öl oder Olivenöl
Salz und Pfeffer
Tabasco, nach Geschmack
1/2 Zitrone(n), den Saft

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Ruhezeit: ca. 2 Std.

Zwiebeln halbieren oder vierteln und in dünne Streifen schneiden. Tomaten und Paprika putzen und würfeln. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Knoblauchzehe pressen. Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Paprika, Schnittlauch, Thunfisch und Mais in einer Salatschüssel vermengen.

Gewürze, Kräuter und alle Dressing zutaten dazugeben und nochmals kräftig durchmischen. Abschmecken. Das ganze im Kühlschrank 2 Stunden ziehen lassen. Dazu schmecken Mehrkornbrötchen oder Vollkornbaguette.

Variationen:

Wenn man keinen Thunfisch hat oder mag, kann man auch ca. 200g kalten Braten nehmen und in Würfel schneiden.

In Dosen abgepackt auch sehr gut zum Mitnehmen auf Radtouren oder zu Sommerfesten oder Grillpartys.