

Salat trifft Fisch: 6 köstliche Thunfischsalate zum Schlemmen



Alles Fisch ... äh ... frisch bei dir? Falls nicht, bringen dich diese 6 feinen Thunfischsalate wieder auf Kurs. Ob gekocht, roh oder kurz gebraten – wenn Thunfisch mit an Bord ist, springen Salat-Fans vor Freude in die Luft und halten Messer und Gabel einsatzbereit. Und schwupps, schon sind die frischen Salat-Kreationen verputzt, noch bevor du „Ahoi“ sagen kannst.

Salat Nicoise – Französischer Thunfischsalat to go

Schichten, zuschrauben, mitnehmen – so einfach geht Salat to go. Im Glas-Nicoise werden Thunfisch, Pellkartoffeln, grüne Bohnen, Paprika, Tomaten, Sardellen, gekochte Eier und Croûtons Schicht für Schicht zum knackigen Genuss. [Zum Rezept](#)



[Salat Nicoise im Glas](#)

Thuna-Quinoa-Bowl mit Pesto

Mischen erlaubt: Wenn du diese schicke Schüssel in voller Pracht bewundert hast, gibt es kein Zurück ... du musst sie mischen! Denn nur, wenn sich alle Zutaten mit dem cremigen Avocado-Basilikum-Pesto verbinden, schmeckst du, was in ihr steckt. [Zum Rezept](#)



[Thuna-Quinoa-Bowl](#)

Asia-Salat mit Sesam-Thunfisch und Mango

Lust auf einen echten Asia-Teller? Dann kommst du um frischen Thunfisch nicht herum. Mit knusprigem Sesam-Mantel, knackigen Sprossen und fruchtigem Mango-Dressing bist du Japan mit einem Bissen plötzlich ganz nah. [Zum Rezept](#)



Salat trifft Fisch: 6 köstliche Thunfischsalate zum Schlemmen

Asia-Salat mit Sesam-Thunfisch

Poke Bowl mit Thunfisch und Avocado

Nein du hast dich nicht verlesen – hier geht es nicht um den Pokéball, sondern um die Poke Bowl. In der hawaiianischen Schüssel findet roh marinierter Thunfisch einen Platz neben Reis, Avocado, Möhre, Frühlingszwiebeln und Koriander. [Zum Rezept](#)



Poke Bowl mit Thunfisch

Mexikanische Thunfisch-Burrito-Bowl

Wenn der Burrito mal ohne Tortilla daherkommt, hat er es sich vermutlich in der nächsten Schüssel bequem gemacht. Statt im Teigfladen landen Thunfisch, Reis, Bohnen, Mais und Co. gemeinsam in der Bowl und veranstalten eine würzige Burrito-Party. [Zum Rezept](#)



Thunfisch-Burrito-Bowl

Fitness-Thunfisch-Salat mit Apfel und Walnüssen

Fit, fitter, Thunfischsalat – das ist das Motto dieser fruchtigen Eiweißbombe. Mit Walnüssen, frischem Apfel und erfrischender Joghurtsauce überzeugt dieser Fitness-Salat nach der nächsten Sporteinheit auf ganzer Linie. [Zum Rezept](#)



Fitness-Thunfisch-Salat