



## Chicorée-Thon-Salat mit Meerrettich

Thon, auch als Salat zubereitet fühlt sich meist etwas trocken an, klein geschnittene Chicoréeblätter und Essiggurke geben dem Thon mehr Feuchtigkeit und machen ihn auch etwas knackig. Die Sauce mit Meerrettichpaste und etwas Senf verleiht ihm eine frische, leichte Schärfe. Der feinbittere Chicorée ist eine gute Ergänzung zum säuerlichen Thonsalat und rundet den Geschmack gut ab.

### Zutaten (pro Portion)

140g	Chicorée
130g	Thon abgetropft
30g	Zwiebel
1	Essiggurke
4El	Sonnenblumenöl
2El	Apfelessig
3-4Tl	Meerrettichpaste
1TL	Dijon-Senf
	Salz und Pfeffer
1	hartgekochtes Ei

### Zubereitung

Den vorderen Drittel des Chicorées abschneiden und die Blätter auseinander nehmen. Den hinteren Teil längs vierteln, den Strunk herausschneiden und die Blätter zu ca. 5mm breiten Streifen schneiden.

Zwiebel hacken, Essiggurke zu kleinen Würfeln schneiden. Thon abtropfen lassen.

Öl, Essig, Meerrettich, und Senf zusammen mit der Essiggurke und Zwiebel gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den kleingeschnittener Chicorée und den zerzupften Thon zugeben und vermischen.

Die Chicoréeblätter zu einem Kranz anrichten und mit etwas Essig und Öl beträufeln.  
Thonsalat in die Mitte geben. Mit in Scheiben geschnittenem Ei und Petersilie garnieren.





