Sellerie-Thunfisch-Salat mit Walnüssen

Zubereitungszeit:
ca. 25 MinutenNährwertangaben pro Portion:

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	210 kcal/883 kJ		
Eiweiß:	18,9 g	Fett:	10,5 g
Kohlenhydrate:	10 g		

Zutaten für 4 Portionen :

2 Dosen	Thunfisch im eigenen Saft (à 130 g Abtropfgewicht)
40 g	kalifornische Walnüsse
2 Stangen	Staudensellerie
8	Radieschen
1	Schalotte
1	Apfel (z.B. Granny Smith)
1 Bund	glatte Petersilie
2 EL	Joghurt-Salat-Creme
	Saft von 1/2 Limette
	Salz, Pfeffer frischgemahlen

Zubereitung:

1. Thunfisch auf einem Sieb abtropfen lassen. Walnüsse hacken und in einer kleinen, beschichteten Pfanne rösten. Sellerie abspülen, putzen und fein schneiden. Radieschen abspülen, putzen und fein würfeln. Schalotte pellen und ebenfalls fein würfeln. Apfel abspülen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken.

2. Joghurt mit Limettensaft in einer großen Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thunfisch zerpflücken, zugeben und alles vorsichtig mischen. Die übrigen vorbereiteten Zutaten zugeben und locker untermengen.

Tipp: Den Salat können Sie auf Salatblättern anrichten und beliebig mit kleingeschnittenen Tomaten, geraspelten Möhren, Gurkenwürfeln und/oder Oliven variieren. Oder Sie geben den Salat auf getoastete Weißbrotscheiben.