



# Gurken mit Thunfisch

## Zutaten

- Eine Gurke
- Eine Dose Thunfisch im eigenen Saft
- Eine Tomate
- Etwas Rucola
- 1 EL Olivenöl
- Kräutersalz
- Etwas Schnittlauch

## Zubereitung

Die Gurken schälen und der Länge nach halbieren. Anschließend in vier gleich große Teile schneiden. Den inneren, weichen Kern entfernen. Aus Thunfisch, etwas Rucola, kleingeschnittenen Tomate, Gewürzen und Öl einen Salat mischen. Diesen gut mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch würzen. Den Salat auf den Gurken verteilen und genießen.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten.

Pro Portion ca. 283 kcal, Kh: 15 g, F: 16 g, E: 25 g