



Illustration mit KI

HIGH PROTEIN · MEAL PREP · POST-WORKOUT · LOW FAT · FISCH

Cremiger Thunfisch-Kartoffelsalat mit Skyr & Dill

Dieser cremige Thunfisch-Kartoffelsalat kombiniert zarte Kartoffeln mit saftigem Thunfisch, knackiger Gurke und einem frischen Skyr-Senf-Dressing. Gurkenwasser würzt die Kartoffeln bereits warm und sorgt für besonders viel Geschmack. Mit rund 37 g Protein pro Portion auch ideal fürs Meal Prep.

15

VORBEREITUNG

25

ZUBEREITUNG

2

PORTIONEN

Einfach

SCHWIERIGKEITSGRAD

380 kcal

PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

FÜR DEN KARTOFFELSALAT

450 g festkochende Kartoffeln

80 g Salatgurke

30 g rote Zwiebel

8 g frischer Dill

200 g MSC-zertifizierter Thunfisch im eigenen Saft, Abtropfgewicht

50 g Gewürzgurken

2 Frühlingszwiebeln, ca. 25 g

FÜR DRESSING UND KARTOFFELN

2 EL Gurkenwasser

120 g Skyr natur

1 TL Olivenöl

Salz

3 TL Dijon-Senf

1 EL Zitronensaft

½ TL Honig

schwarzer Pfeffer

• ZUBEREITUNG

- 1 Bereiten Sie zunächst alle Zutaten vor. Waschen Sie die Kartoffeln gründlich. Lassen Sie den Thunfisch in einem Sieb gut abtropfen. Halbieren Sie die Salatgurke längs, kratzen Sie den sehr wässrigen Kern mit einem Teelöffel heraus und schneiden Sie das feste Fruchtfleisch in kleine Würfel. Schneiden Sie die Gewürzgurken ebenfalls klein. Würfeln Sie die rote Zwiebel sehr fein, schneiden Sie die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe und hacken Sie den Dill.
- 2 Geben Sie die Kartoffeln in einen Topf und bedecken Sie sie mit kaltem, leicht gesalzenem Wasser. Bringen Sie das Wasser bei hoher Hitze auf etwa 100 °C zum Kochen und reduzieren Sie anschließend auf mittlere Hitze, sodass es nur noch leicht siedet. Garen Sie die Kartoffeln je nach Größe etwa 18–22 Minuten. Sie sind fertig, wenn ein kleines Messer ohne großen Widerstand hineingleitet, die Kartoffeln aber noch fest genug sind, um beim Schneiden ihre Form zu behalten.
- 3 Gießen Sie das Wasser ab und lassen Sie die Kartoffeln etwa 5 Minuten ausdampfen. Pellen Sie sie anschließend, solange sie noch warm sind, sofern Sie den Salat ohne Schale bevorzugen. Schneiden Sie die Kartoffeln in etwa 2–3 cm große Stücke.
- 4 Vermengen Sie die warmen Kartoffelstücke vorsichtig mit 1 EL Gurkenwasser und 1 TL Dijon-Senf. Geben Sie auch die fein gewürfelte rote Zwiebel dazu. Lassen Sie alles etwa 10 Minuten ziehen. Die Kartoffeln sollen die Flüssigkeit aufnehmen, aber nicht zerfallen oder breiig werden.
- 5 Verrühren Sie 120 g Skyr mit dem restlichen 1 EL Gurkenwasser, 2 TL Dijon-Senf, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Olivenöl und ½ TL Honig. Würzen Sie mit Salz und schwarzem Pfeffer. Das Dressing sollte cremig und gut löffelbar sein, aber nicht steif wirken. Ist es durch einen besonders festen Skyr etwas zu dick, lassen Sie es zunächst so, da Gurke und Kartoffeln beim Vermengen noch etwas Feuchtigkeit abgeben.
- 6 Geben Sie Gurkenwürfel, Gewürzgurken, Frühlingszwiebeln und Dill zu den inzwischen nur noch lauwarmen Kartoffeln. Heben Sie anschließend das Dressing vorsichtig unter, bis sich alles dünn und gleichmäßig damit überzogen hat.
- 7 Zerteilen Sie den Thunfisch mit einer Gabel nur grob und heben Sie ihn zuletzt vorsichtig unter den Kartoffelsalat. Größere Thunfischstücke dürfen sichtbar bleiben. Rühren Sie nicht zu kräftig, damit weder Kartoffeln noch Thunfisch vollständig zerfallen.
- 8 Lassen Sie den Kartoffelsalat mindestens 30 Minuten bei etwa 4–7 °C im Kühlschrank ziehen. Dadurch verbinden sich Dill, Senf, Gurkenlake und Kartoffeln besser. Der Salat sollte anschließend cremig sein und nicht in Dressing schwimmen. Sollte er nach dem Ziehen sehr fest geworden sein, lockern Sie ihn durch vorsichtiges Umrühren wieder etwas auf.
- 9 Nehmen Sie den Salat etwa 10 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank. Schmecken Sie ihn noch einmal mit Salz und Pfeffer ab und servieren Sie ihn leicht temperiert als Hauptgericht.

Rezept online
ansehen

• MAKROS PRO PORTION

380
KALORIEN**37 g**
PROTEIN**49 g**
KOHLENHYDRATE**4 g**
FETT**6 g**
BALLASTSTOFFE