



HIGH PROTEIN · LOW CARB · FISCH

## Tomato Tonnato mit Skyr

Der virale Tomato Tonnato Trend bekommt ein proteinreiches Upgrade. Saftige Tomaten treffen auf eine cremige Tonnato-Sauce aus Skyr, Thunfisch und Kapern. Knusprige Kapern, gehobelter Parmesan und frisches Basilikum sorgen für echtes Italien-Feeling – bei über 40 g Protein pro Portion.

**10**

VORBEREITUNG

**5**

ZUBEREITUNG

**2**

PORTIONEN

**Einfach**

SCHWIERIGKEITSGRAD

**343 kcal**

PRO PORTION

### ● ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

#### GRUNDZUTATEN

500 g Bio-Ochsenherz- oder Strauchtomaten

150 g Skyr natur

1 Dose Bio-Wildfang-Thunfisch in eigenem Saft (145 g Abtropfgewicht)

2 Sardellenfilets

2 EL Kapern

1 TL Dijon-Senf

1 EL Zitronensaft

2 TL natives Olivenöl extra

20 g Parmesan, fein gehobelt

einige frische Basilikumblätter

Salz

schwarzer Pfeffer

## • ZUBEREITUNG

- 1 Waschen Sie die Tomaten und schneiden Sie sie in etwa 5 mm dicke Scheiben. Salzen Sie sie leicht und lassen Sie sie 10 Minuten auf Küchenpapier ruhen. So verlieren sie überschüssige Flüssigkeit und entwickeln ein intensiveres Aroma.
- 2 Geben Sie Skyr, den gut abgetropften Thunfisch, die Sardellenfilets, 1 EL Kapern, den Dijon-Senf und den Zitronensaft in einen Mixer. Pürieren Sie alles zu einer glatten, cremigen Sauce. Ist sie zu dick, können Sie 1 bis 2 TL kaltes Wasser ergänzen. Mit Pfeffer abschmecken.
- 3 Tupfen Sie den restlichen EL Kapern sorgfältig trocken. Erhitzen Sie das Olivenöl in einer kleinen Pfanne auf mittlerer Hitze und braten Sie die Kapern 2 bis 3 Minuten, bis sie aufspringen und knusprig werden. Nehmen Sie sie anschließend aus der Pfanne und lassen Sie sie kurz auf Küchenpapier abtropfen.
- 4 Verteilen Sie die Tonnato-Sauce gleichmäßig auf zwei großen Tellern und streichen Sie sie mit der Rückseite eines Löffels leicht aus.
- 5 Legen Sie die Tomatenscheiben leicht überlappend auf die Sauce und würzen Sie sie bei Bedarf mit etwas schwarzem Pfeffer.
- 6 Hobeln Sie den Parmesan frisch über die Tomaten. Verteilen Sie die knusprigen Kapern und die Basilikumblätter darüber.
- 7 Beträufeln Sie alles mit etwas nativem Olivenöl extra und servieren Sie das Gericht sofort. Dazu passt geröstetes Eiweißbrot oder als leichte Vorspeise einfach pur.

## • MAKROS PRO PORTION

**343**  
KALORIEN**42 g**  
PROTEIN**10 g**  
KOHLENHYDRATE**15 g**  
FETT**3 g**  
BALLASTSTOFFERezept online  
ansehen