

## GRAUPENSALAT MIT THUNFISCH UND GEGRILLTEM GEMÜSE

### Produkt

Thunfisch-Filets „Naturale - ohne Öl“

### Dauer

30 Minuten

### Anspruch

mittel

### Gang

Hauptspeise

### Jahreszeit

Frühling, Sommer

### Nährwerte pro Portion

Energiegehalt in kcal	377
Eiweiß in g	25,4
Kohlenhydrate in g	36,3
Fett in g	14,4



### Zutaten für 4 Personen

2 Dosen à 185 g Saupiquet Thunfisch-Filets  
"Naturale - ohne Öl"  
200 g Perlgraupen  
1 rote Paprikaschote  
2 Zucchini  
1 Aubergine  
5 EL Olivenöl (extra virgin)  
3–4 EL heller Balsamicoessig  
einige gehackte Rosmarinnadeln  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
Zucker

### Zubereitung

Graupen nach Packungsanweisung zubereiten, auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zucchini und Aubergine waschen, putzen und in dicke Scheiben schneiden. Gemüse portionsweise in etwas erhitztem Öl in einer Grillpfanne ca. 5 Minuten braten, etwas abkühlen lassen und klein schneiden. Thunfisch abtropfen lassen. Restliches Öl, Essig und Rosmarin verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit Graupen, Thunfisch, Paprikaschote, Aubergine und Zucchini vermischen. Salat auf Teller anrichten und servieren.