

# Kartoffelsalat mit Pesto und Thunfisch

Jeder kennt den klassischen Kartoffelsalat. Aber Kartoffelsalat geht auch anders. Meine VITALITÄT stellt Ihnen heute eine Variante des Salatklassikers mit Pesto und Thunfisch vor. Probieren Sie das Rezept aus.

01.03.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Für 1 Person benötigen Sie:- 250 g kleine Frühkartoffeln

- 1 kleine Dose Thunfischstücke in Wasser (à 80 g)
- 1 Handvoll frischer Blattspinat
- 1 EL Kräuterpesto
- Parmesan

So bereiten Sie den Kartoffelsalat mit Pesto und Thunfisch zu: Zu Beginn die Kartoffeln mit einer Gemüsebürste abschrubben, gut waschen und in wenig Salzwasser zubereiten. Nach abgelaufener Zeit die Kartoffeln etwas abkühlen lassen und halbieren. Nun den Thunfisch gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Anschließend auch den Blattspinat waschen und fein hacken. Zum Schluss die Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit dem Pesto und dem Blattspinat vermischen. Abschließend noch den Thunfisch unterheben und den Salat mit Parmesan bestreuen. Schon ist Ihr Salat fertig.

Pro Person: 389 kcal (1628 kJ), 22,4 g Eiweiß, 15,8 g Fett, 37,8 g Kohlenhydrate

Meine VITALITÄT wünscht viel Spaß beim Ausprobieren!

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1572>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet