

Thunfisch-Salat mit Mandarinen

Süß. Salzig. Und typisch 70er Jahre. Thunfisch-Salat mit Mandarinen war fester Bestandteil auf den Buffets meiner Oma. Auch noch Jahre später war sie Fan des 70er-Jahre Trends Dosenobst. So kam auch ich in den Genuss ihres Rezeptes. Und ja, manchmal gibt es diesen Retro-Salat bei uns immer noch.



Thunfisch-Salat mit Mandarinen | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (2 Portionen oder vier kleine Beilagen- bzw. Vorspeisensalate): 2 Dosen Thunfisch | 1 Glas Mais (ca. 340 Gramm) | 2 Gläser Mandarinen (circa 390 Gramm) | 1 rote Zwiebel (ca. 50 Gramm) | 4 Esslöffel Olivenöl | 4 Esslöffel hellen Balsamico oder Zitronensaft | 1,5 Teelöffel Salz | 1 Teelöffel Pfeffer



Thunfisch-Salat mit Mandarinen | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (5 Minuten): 1. Zwiebel schälen und fein würfeln. 2. Mais, Thunfisch und Mandarinen abschütten. 4. Olivenöl, Säure, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermengen und zum Salat geben.

Dazu passt hervorragend: [Röstbrot](#)! Du suchst nach mehr 70er-Jahre Rezepte? Dann probier auch meinen [Schichtsalat](#). Jetzt noch mehr [Salate](#), [Rezepte mit Mais](#), [Rezepte mit Thunfisch](#) oder [Hausmannskost-Rezepte](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 660 Kalorien | 23,3 Gramm Fett | 53,7 Gramm Kohlenhydrate | 56,2 Gramm Eiweiß