

# **Salat Bowl mit Romana Salat, Thunfisch & Ei**

## **Bunte Salat Bowl mit Romana Salat, Thunfisch & Ei**

Wieder mal eine hübsche und leckere Salat Bowl zum nachmachen. Diesmal hatte ich Romana Salat, statt Batavia Salat und Eisberg Salat. Der Eisbergsalat ist hier ja das ganze Jahr über relativ teuer. Im Schnitt kostet ein Salatkopf so 1,70€. Geschnitten und in Tüten verpackt, liegt er so bei 1,20€, was auch nicht gerade günstig ist und irgendwie schmeckt der immer ein bisschen eigenartig.

Deshalb habe ich mich diesmal für Romana Salat entschieden, welchen ich im Ganzen und frisch kaufen kann. Für eine extra Portion Eiweiß habe ich diesmal Thunfisch, Ei und Mozzarella Light verwendet. Das war richtig lecker und mal was anderes, als nur Gemüse.

## **Mit buntem Gemüse, Mozzarella und Rotkohl**

Wie immer habe ich auf Tomate verzichtet. Die sieht zwar immer echt lecker aus, schmeckt mir aber einfach nicht. Dafür haben es diesmal geraspelte Karotten und geraspelter Rotkohl in meine Salat Bowl geschafft. Schmeckt super und schafft einen schöne Farbklecks ☐ Den Mozzarella in der Light-Version gibt es in unserem Supermarkt übrigens erst seit kurzer Zeit, den habe ich direkt mal mitgenommen und für gut befunden. Mozzarella hat ja jetzt eh nicht so den Mörder-Geschmack und der Unterschied zu einem normalen Mozzarella ist mir zumindest geschmacklich nicht wirklich aufgefallen.

Thunfisch finde ich im Salat immer gut. Liefert ein bisschen Eiweiß und lässt vor allem grünen Salat nicht so eintönig wirken. Thunfisch in eigenem Saft ist hier leider auch eine kostenintensive Angelegenheit und wird aus irgendwelchen Gründen in der Regel nur in Mini-Dosen angeboten. Standard ist hier Thunfisch in Öl, der natürlich auch mehr Kalorien enthält. Ich benutze ihn trotzdem und versuche immer so viel Öl wie möglich abtropfen zu lassen und ich lebe ja zum Glück nicht fettfrei ☐



**Hier findet ihr weitere Salat Rezepte zum ausprobieren & nachmachen**



**Glasnudelsalat**



## Nudelsalat mit Hähnchen



## Roasted Potatoe Salad



## Burrata Salat



## Spicy Egg Salad



**Russischer Salat Olivier**



**Korean Fried Chicken**



**Kartoffelsalat mit Mayonnaise & Ei**

---



## *Salat Rezepte*

Das Salat Kochbuch mit 125  
leckeren Salat Rezepten - Inkl.  
Salat Dressing, Vinaigrette,  
Salat "To Go" & Bowls

*Als eBook & Taschenbuch  
erhältlich!*

mehr Infos zum Buch