



# Naan mit Tomatensalat

Da kommt Sommer-/Urlaubs-Feeling auf. Leckeres Naan, frischer Tomatensalat und fluffige Thunfischcreme machen den Feierabend zum Rundum-Glücklich-Abend. Mit unter 30 Minuten ist die Mahlzeit auch noch unglaublich schnell zubereitet.

**Gesamtzeit:** 25 Minuten

**Zutaten (für 2 Personen)**

## Naan

- 90 g Dinkelmehl
- 80 g Magerquark
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Schuss Milch

## Thunfischcreme

- 1 Dose Thunfischfilets
- 100 g fettarmer Frischkäse
- 200 g körniger Frischkäse
- 15 g Tomatenmark
- 15 g getrocknete Tomaten
- Salz & Pfeffer
- Oregano, italienische Kräuter
- Chilipulver oder frische Chili

## Tomatensalat

- 400 g verschiedene Tomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 TL Olivenöl
- 5 EL Balsamicoessig
- 1 Schuss Wasser
- Salz & Pfeffer
- Kräuter nach Belieben

## Naan

**1** Die trockenen Zutaten miteinander vermengen. Magerquark, Olivenöl und Milch dazugeben und verkneten. Der Teig wird etwas klebrig, daher gerne mit feuchten Händen oder Handschuhen arbeiten.

**2** Den Teig teilen und 2 Kugeln daraus formen. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und die Kugeln jeweils 2–3 mm dick ausrollen.

**3** Eine beschichtete Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen und das Naanbrot pro Seite jeweils 3 Minuten in der Pfanne ausbacken.

## Thunfischcreme

**1** Den Thunfisch gut abtropfen lassen und mit den restlichen Zutaten vermischen. Nach Geschmack mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.

## Tomatensalat

**1** Bei größeren Tomaten den Strunk entfernen und diese dann ebenfalls wie die Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden. Kleine Tomaten vierteln oder halbieren.

**2** Das Dressing aus Öl, Balsamicoessig, Wasser, Gewürzen und Kräutern anrühren, abschmecken und ca. 30 Minuten vor dem Servieren über den Salat zum Durchziehen geben.

**Guten Appetit!**