



# REZEPT\* VON

GESUNDHEITSCOACH Verena Krone  
Gründerin des KOCH DICH GESUND KOCHCLUB

## ZUTATEN

**für eine kleine Schüssel**

2 Dosen Thunfisch

1 Zwiebel

60g Mayonnaise

(am besten selbst gemacht)

40g Tomatenmark

1 Knoblauchzehe

## THUNFISCHAUFSTRICH

### ZUBEREITUNG

Den Saft aus den Thunfischdosen abgießen.  
Thunfisch in ein Püriergefäß geben.

Mayonnaise und Tomatenmark dazu geben.

Die Zwiebel, den Knoblauch schälen und fein würfeln. Zu den anderen Zutaten geben.

Erst mit einem Löffel alles gleichmäßig vermengen. Danach mit einem Pürierstab alles gründlich zu einer Creme pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eventuell muss ein wenig Wasser dazu gegeben werden, damit die Konsistenz verbessert wird.



\*über 400 gesunde Rezepte gibt  
es im KOCH DICH GESUND  
KOCHCLUB

---

verenakrone.de