Bohnen-Thunfisch-Salat

Auch wenn keine Zeit zum Kochen ist, bleibt allemal Zeit für einen schnellen Bohnen-Thunfisch-Salat. Mit diesem Rezept ist er im Handumdrehen zubereitet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Gesamtzeit: 20 min



Foto: Katrin Morenz

Zutaten

1 Dose	Bohnen
1 Dose	Thunfisch
1 Stk.	Zwiebel
1 Schuss	Olivenöl
0.5 Stk.	Zitronen (den Saft davon)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Petersilie
Nach Belieben	Rucola
Nach Belieben	Kirschtomaten

Zubereitung

1. Für den Bohnen-Thunfisch-Salat die Riesenbohnen und den Thunfisch abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen, trocken schwenken und fein hacken.

2. Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Rucola waschen und in grobe Stücke schneiden. Kirschtomaten waschen und vierteln. Bohnen, Thunfisch, Zwiebeln, Petersilie, Rucola und Tomaten miteinander mischen.

3. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren. Mit dem Salat vermengen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. Herausnehmen, noch einmal abschmecken und servieren.

Tipp

Zum Bohnen-Thunfisch-Salat schmeckt Baguette.