

Bohnensalat mit Thunfisch

Der Bohnensalat mit Thunfisch ist eine köstliche Jause. Das schnelle Salat Rezept schmeckt auch hervorragend als Beilage zu Fleischgerichte.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min



Foto: Katrin Gilger

Zutaten

200 g	Thunfisch (in eigenem Saft)
500 g	weiße Bohnen (Riesenbohnen)
5 Stk.	Kirschtomaten
1 Stk.	Zwiebel rot
	Olivenöl
1 Handvoll	Rucola
1 Handvoll	Blattpetersilie
1 EL	Frischen Zitronensaft
	Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung

1. Für den **Bohnensalat mit Thunfisch** den Fisch abtropfen lassen, die Bohnen in ein Sieb leeren und mit Wasser abspülen.
2. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, die Kirschtomaten halbieren, Rucola grob zerschneiden und die Blattpetersilie fein hacken.
3. Alle Zutaten in eine Salatschüssel geben und mit einem Schuss Olivenöl, Zitronensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Der Bohnensalat schmeckt als Hauptspeise mit frischem Ciabatta oder als Beilage zu viele Fleischgerichte wie zum Beispiel zu Gegrilltem.