Diät-Salat mit Bohnen und Thunfisch

Das Rezept für Diät-Salat mit Bohnen und Thunfisch ist bestens für Abnehmwillige oder Menschen, die sich gesund ernähren wollen, geeignet. Gleich ausprobieren!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,3 h

Zutaten

80 g	Kidneybohnen
1 Stk.	Schalottenzwiebel
0.5 Stk.	Grüne Paprikas
2 EL	Weißweinessig
1 EL	Zitronensaft
1 Prise	Oregano
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 EL	Olivenöl
50 g	Thunfisch (in Wasser eingelegt)

Zubereitung

1. Für den **Diät-Salat mit Bohnen und Thunfisch** als Erstes die Bohnen abgießen und in ein Sieb geben. Mit ausreichend kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

2. Währenddessen die Paprika waschen, kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden, die Schalotte schälen und sehr fein hacken. Schalotte zusammen mit Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer in ein Gefäß geben und kräftig verrühren.

3. Jetzt die Bohnen in eine Schüssel geben, das Dressing dazugeben, gut mischen und für eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

4. Dann den Thunfisch abgießen und grob zerteilen. Den Bohnensalat auf Tellern anrichten, den Thunfisch und die Paprikastreifen darüber streuen und gleich servieren.

Tipp

Der Diät-Salat mit Bohnen und Thunfisch lässt sich statt mit Thunfisch auch beispielsweise mit Seezunge zubereiten. So bekommt das Gericht eine edle Note, von der Fischliebhaber bestimmt begeistert sind.