Bohnen-Thunfisch-Salat

Lecker und schnell gemacht ist dieser Bohnen-Thunfisch-Salat.



Für 2 – 3 Portionen:

1 Dose weiße Bohnen (ca. 400gr)

1 Dose Thunfisch ohne Öl (ca. 185 gr)

Saft einer Limette

1 kleine Zwiebel, in feine Würfel geschnitten

1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten

4 EL Olivenöl

1 Prise Zucker

Salz, Pfeffer

Die Bohnen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Den Thunfisch auch abtropfen lassen und mit einer Gabel etwas klein rupfen.

Den Limettensaft mit Salz, Pfeffer, Zucker verrühren. Die Zwieblwürfel und das Olivenöl dazugeben.

Bohnen, Thunfisch und Frühlingszwiebeln unterheben und gut vermengen.

Der Salat sollte vor dem Verzehr mind. 15 Minuten im Kühlschrank durchziehen.

Dies ist nur eine Variante. Der Salat läßt sich vielseitig verändern, z.B. :

– statt Frühlingszwiebel könnte man auch gehackte, glatte Petersilie oder Schnittlauchröllchen nehmen,

– evtl. eine in feine Ringe geschnittene rote Chilischote,

– eine gepreßte Knoblauchzehe

– statt weißer Bohnen Kidneybohnen

Der Salat läßt sich prima vorbereiten und ist auch in größeren Mengen Party und Picknick tauglich.