Italienische Rezepte

Insalata di fagioli e tonno, Bohnensalat mit Thon

Anzahl: 4 Portionen
Gattung: Bohne, Italien, Kalt, Thunfisch, Vorspeise

---

250 g	Getrocknete Bohnenkerne - große weiße Sorte	1/2		Zitrone; Saft
6	Salbeiblätter	3	Essl.	Balsamicössig
300 g	Dose Thon; abgetropft			Salz
250 g	Stangensellerie			Schwarzer Pfeffer
250 g	Weiße Zwiebeln	125 ml		Olivenöl

Die Bohnen mindestens 8 Stunden, besser aber über Nacht mit kaltem Wasser bedeckt einweichen.

Bohnen und Einweichwasser in eine Pfanne geben. Salbeiblätter beifügen. Alles zugedeckt auf kleinem Feuer während 1 1/2 bis 2 Stunden, je nach Qualität und Alter der Bohnen, weich garen; wenn nötig etwas heißes Wasser nachgießen.

Den Thon mit einer Gabel in kleine Stücke zupfen. Den Stangensellerie mitsamt schönem Blattgrün rüsten und in dünne Scheibchen schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

Zitronensaft, Essig, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer sämigen Sauce rühren.

Bohnen abschütten. Noch warm in eine Schüssel oder in tiefe Teller geben. Thon, Stangensellerie und Zwiebeln darauf verteilen und alles mit der Sauce beträufeln.

Als Beilage passen zum Beispiel die Schalotten - Crostini.