

Fisch Rezepte

Bohnensalat Mit Thunfisch

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Bohne, Hülsenfrucht, Spanien, Thunfisch, Salat

600 g	Brechbohnen	1	rote Zwiebel
1/4 Liter	Wasser	80 g	schwarze Oliven
	Salz	2 Dosen	Thunfisch
300 g	kleine Pellkartoffeln		(Abtropfgewicht je etwa 150
250 g	Tomaten		-g)

Marinade

3	Essl. Weißweinessig (evtl. mehr)		Salz
1	Knoblauchzehe (fein gehackte)		Pfeffer
1	Teel. Bohnenkraut (fein gehackte)	6	Essl. Olivenöl

Bohnen im Wasser mit Salz ankochen und 15 Minuten fortkochen, abgießen und abkühlen lassen. Kartoffeln pellen und in Scheiben, Tomaten in Spalten und Zwiebel in Ringe schneiden.

Oliven entsteinen und vierteln. Thunfisch abtropfen lassen und zerpfücken. Alle Zutaten mischen. Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade bereiten, unter die Salatzutaten heben und abschmecken.

Salat mindestens 60 Minuten durchziehen lassen und vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Beilage: Fladenbrot.