

Tomaten-Bohnen-Salat mit Thunfisch



Zutaten für drei Personen:

120 g Thunfisch in Öl

9-12 Kirschtomaten

1/3 einer roten Paprika

ein kleines Stück Salatgurke

1 knapper Suppenteller grüne
Bohnen (TK)

1/2 Tasse Erbsen (TK) (optional)

Salatsauce:

2 Msp Salz

eine Prise Zucker

Pfeffer aus der Mühle

3 EL Weißweinessig

7 EL Olivenöl

1. TK grüne Bohnen und -
optional- Erbsen nach
Packungsvorschrift
zubereiten und abkühlen
lassen. Eventuell mit
Eiswasser Garprozess
stoppen.

2. Kirschtomaten waschen
und halbieren. Gurke
schälen, halbieren,
entkernen und in Halb-
scheiben schneiden.
Paprika putzen und in
mundgerechte Abschnitte
teilen. Thunfisch abtropfen
lassen und fein zerteilen.

3. Salatsauce rühren, nach
Möglichkeit mit einem
Milchaufschäumer durch-
mischen.

4. Alle Zutaten in eine
Salatschüssel geben, die
Sauce vorsichtig untermi-
schen.

Hinweise:

Dieser Salat eignet sich auch
für Biergarten und Picknick.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 30
min, Große Salate, Biergar-
ten, Picknick, Fisch,
Thunfisch, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 13.10.2023