

# Thunfisch-Bohnen-Salat

---



## **Zutaten (6 Personen):**

2 Frühlingszwiebeln  
1 Paprika (rot)  
1 Dose Thunfisch  
530 g weiße Bohnen (abgetropft)  
1 Zwiebel (rot)  
4 EL Olivenöl  
4 EL Balsamico (weiß)  
Salz  
Pfeffer

## **Zubereitung:**

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in schräge, etwa 0,5 cm dicke Ringe schneiden. Paprika ebenfalls waschen, von Stiel sowie Kerngehäuse befreien und klein würfeln.

Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Bohnen in ein Sieb füllen, gründlich abbrausen und gut abtropfen lassen. Auch den Thunfisch in ein Sieb geben, abtropfen lassen und mit einer Gabel in Stücke zupfen.

Essig, Salz sowie Pfeffer verrühren und mit dem Olivenöl zu einer Vinaigrette mischen. Alle vorbereiteten Zutaten zufügen und sorgfältig mit der Vinaigrette vermengen.

Den Salat in Schalen füllen und servieren.

## **Tipp:**

Für eine griechische Note 200 g Feta würfeln und unterheben.

***Nährwertangaben: 308 kcal p.P, 14 g KH p.P.***