Thunfisch-Salat mit Bohnen nach italienischer Art

- **Küche:**Italienisch
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 20m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Insalata di fagioli e tonno ist der italienische Begriff für den aromatischen Thunfisch-Salat mit Borlotti-Bohnen. Hierzulande sind diese Bohnen auch unter dem Namen Wachtelbohnen bekannt und besitzen ein leicht süßliches Aroma.
Der Klassiker aus der mediterranen Küche ist schnell zubereitet, reich an Ballaststoffen und ideal für eine kohlenhydratarme Ernährung. Der leichte Salat eignet sich hervorragend für ein knackiges Buffet, als Beilage zu gegrilltem Gemüse oder auch als vollwertige Mahlzeit.

Achten Sie auf Nachhaltigkeit

Thunfisch ist nicht gleich Thunfisch. Es gibt gelben, weißen, blauen und roten Thunfisch. Der Rote und Blaue Fisch ist bereits stark vom Aussterben bedroht, da sie als beliebteste Speisefische gelten. Besonders in asiatischen Ländern wie Japan herrscht eine regelrechte Überfischung. Aus diesem Grund sollten Sie beim Einkauf stets auf das Siegel des Marine Stewardship Council MSC achten. Dabei handelt es sich um den weißen Speisefisch aus nachhaltiger Fischerei.

Der leichte Salat eignet sich hervorragend für ein knackiges Buffet, als Beilage zu gegrilltem Gemüse oder auch als vollwertige Mahlzeit. Für ein optimales Ergebnis empfehlen wir Ihnen, den Salat min. eine Stunde ziehen zu lassen. So können sich alle Aromen entfalten und Sie erhalten ein geschmacksintensives und dennoch leichtes Gericht.

Zutaten

- 2 Dosen Thunfisch à 185 Gramm im eigenen Saft
- 2 mittelgroße rote Zwiebeln, gewürfelt
- 2–3 EL Olivenöl
- 1 EL heller Balsamico
- 300 Gramm Kirschtomaten, evtl. halbiert oder geviertelt
- 1 Bund glatte Petersilie, gehackt
- 200 Gramm Borlotti-Bohnen
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt, mit etwas Salz gerieben

Zubereitungsart

Schritt1

Den Thunfisch unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Schritt2

Die Bohnen ebenfalls gut abspülen und zum Thunfisch geben. Die Zwiebelwürfel und Tomaten untermengen.

Schritt3

Salzen, pfeffern, mit Balsamico, Knoblauch, Olivenöl und Petersilie abschmecken. Mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Rezeptart: Kalte Fischgerichte, Kalte Vorspeisen, Kleine Gerichte, Salatrezepte, Schnelle Rezepte, Vegetarisch, Vorspeisen **Tags:** bohnen, thunfisch, Thunfisch-Salat **Zutaten:**Bohnen, Kräuter, Thunfisch, Tomaten, zwiebel

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)355
- Eiweiß (g)23
- Fett (g)23
- KH (g)13
- Cholesterin (mg)0

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/thunfisch-salat-bohnen/