Rezept

Bohnensalat mit Thunfisch und Radicchio

Ein Rezept von Bohnensalat mit Thunfisch und Radicchio, am 22.05.2025

Zutaten

250 g	getrocknete große weiße Bohnen
	Meersalz
2 Stangen	Staudensellerie
2	Knoblauchzehen
1 Dose	Thunfisch in Öl (185 g)
	Pfeffer
5 EL	Olivenöl
6 Blätter	Radicchio
1 Stück	Ingwer (2 cm lang)
100 g	grüne Prinzessbohnen
2	mittelgroße rote Zwiebeln
5	getrocknete Tomaten
1	Bio-Zitrone
2 EL	Apfelessig
½ Bund	glatte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Die Bohnen in reichlich Wasser ca. 12 Std. (am besten über Nacht) quellen lassen. Danach in ein Sieb abgießen und abspülen. Ingwer schälen. Die Bohnen mit der doppelten Menge Wasser und dem Ingwer in einem Topf aufkochen. Dann zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 Std. 30 Min. köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind. Zuletzt salzen, in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.

2. In der Zwischenzeit die grünen Bohnen waschen, putzen und halbieren. Die Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren. In einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen.

3. Staudensellerie waschen, putzen und entfädeln. Die Stangen in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Die Zwiebelspalten in einem Sieb mit heißem Wasser überbrühen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Tomaten in feine Streifen schneiden.

4. Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocken, die Schale fein abreiben und 2 TL Saft auspressen.

5. Weiße und grüne Bohnen, Sellerie, Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten in eine große Schüssel geben. Zitronenschale und -saft, 1 TL Salz, Pfeffer, Essig und Öl zufügen und vorsichtig vermischen. Den Thunfisch in grobe Stücke zerteilen und unterheben.

6. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Radicchio waschen und trocken schütteln. Beides grob hacken, unter den Salat heben und servieren.