

Rezept

Grüne-Bohnen-Salat mit Thunfisch

Ein Rezept von Grüne-Bohnen-Salat mit Thunfisch, am 05.12.2025

Zutaten

300 g frische grüne Buschbohnen	Salz
1 rote Zwiebel	1 große Tomate
100 g Thunfisch im eigenen Saft (aus der Dose)	2-3 EL Rotweinessig
2 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer
1 EL Kapern	1 Zweig frisches Bohnenkraut (ersatzweise 1 TL getrocknetes Bohnenkraut)

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen, putzen und in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Die Bohnen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, 1 TL Salz zufügen und die Bohnen 20 Min. zugedeckt bei schwacher Hitze kochen. In einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.
2. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifchen schneiden. Die Tomate waschen, halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Stückchen schneiden. Den Thunfisch abtropfen lassen.
3. In einer Schüssel Essig, Öl, 1 TL Salz und reichlich Pfeffer verrühren. Große Kapern grob hacken. Mit Zwiebeln, Tomaten und Bohnen in die Schüssel geben. Vom Bohnenkraut die Blättchen abstreifen und zufügen. Alles gut vermischen, 15 Min. durchziehen lassen und nochmals abschmecken. Den Fisch grob zerpfücken und untermischen.