

Rezept

Kartoffelsalat mit Thunfisch und grünen Bohnen

Ein Rezept von Kartoffelsalat mit Thunfisch und grünen Bohnen, am 28.06.2026

Zutaten

600 g festkochende Kartoffeln	2 Eier (M)
1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (Abtropfgewicht 150 g)	150 g Joghurt
60 g Essiggurken	75 g saure Sahne
2 EL Olivenöl	2 EL Gewürzgurkensud
Pfeffer	Salz
50 g TK-grüne-Bohnen	170 g Möhren
$\frac{1}{2}$ Apfel	50 g TK-Erbesen
	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 650 kcal, 28 g F, 36 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. Reichlich Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln in 20-30 Min. garen. Anschließend abgießen und zunächst vollständig abkühlen lassen.
2. Die Eier anstechen und in einem Topf mit Wasser bedecken. Einmal aufkochen und die Eier bei geschlossenem Deckel in ca. 10 Min. hart kochen, dann kalt abschrecken und pellen.
3. Den Thunfisch in ein Sieb geben und kurz abtropfen lassen. Dann in einem Mixbecher mit Joghurt, saurer Sahne, Gurkensud und Olivenöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die Möhren putzen, schälen, fein würfeln. Möhrenwürfel, grüne Bohnen und Erbsen ca. 2 Min. im kochenden Wasser blanchieren. Anschließend abgießen und kurz abtropfen lassen.
5. Den Apfel waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. Eier und Essiggurken ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
6. Die Kartoffeln pellen, dann in 1 cm große Würfel schneiden. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben, gut vermischen und vor dem Servieren mind. 20 Min. ziehen lassen.