

Rezept

Kidneybohnenalat mit Thunfisch

Ein Rezept von Kidneybohnenalat mit Thunfisch, am 22.06.2024

Zutaten

Für den Salat:

1 Dose Kidneybohnen (255 g Abtropfgewicht)

1 kleiner Radicchio

2 Dosen Thunfisch in Lake (à 140 g Abtropfgewicht)

2 Stangen Staudensellerie

Für das Dressing:

8 EL Olivenöl

4 EL Weißweinessig

2 EL TK-Petersilie

4 EL Zitronensaft

2 EL Agavendicksaft

Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal, 42 g F, 27 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Für den Salat die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Den Thunfisch ebenfalls in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Weißweinessig, Agavendicksaft und Petersilie in einen Mixbecher geben. Alles mit dem Pürierstab cremig verquirlen und das Dressing mit Salz abschmecken.
3. Vom Radicchio welche Blätter entfernen, den Kopf waschen und abtropfen lassen. Den Strunk keilförmig ausschneiden, den Kopf dann halbieren und die Hälften in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen auf einem Servierteller verteilen. Den Staudensellerie waschen, eventuelle Fäden abziehen und die Stangen schräg in hauchdünne Scheiben schneiden.
4. Die Selleriescheiben mit den Kidneybohnen in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen. Den Bohnensalat auf dem Radicchio anrichten. Den Thunfisch grob zerpfücken, darüberstreuen und den Salat servieren.