

Rezept

Thunfisch-Bohnen-Salat

Ein Rezept von Thunfisch-Bohnen-Salat, am 26.04.2024

Zutaten

1/2 Avocado	1 Knoblauchzehe
100 g Joghurt (3,5 % Fett)	2 EL Apfelessig
1 EL Honig	1/2 TL gemahlener Koriander
Salz	Pfeffer
100 g schwarze Bohnen (aus der Dose)	200 g Eisbergsalat
1 Tomate	1/2 Salatgurke
1 gelbe Paprikaschote	2 Dosen Thunfisch (naturell; à 56 g Abtropfgewicht)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal, 21 g F, 14 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Den Kern der Avocado entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Knoblauch schälen. Beides mit Joghurt, Apfelessig und Honig mit dem Stabmixer pürieren. Mit Koriander, Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Eisbergsalat in dünne Streifen schneiden, in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Gurke waschen, längs vierteln und schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Die Paprika vierteln, putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Alles locker vermischen.
3. Den Salat auf Teller verteilen und das Avocadodressing darüberträufeln. Den Thunfisch in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Thunfisch etwas zerpflücken und auf dem Salat verteilen, servieren.