

Rezept

Thunfisch-Süßkartoffel-Salat

Ein Rezept von Thunfisch-Süßkartoffel-Salat, am 28.06.2026

Zutaten

400 g Süßkartoffeln	2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft (Abtropfgewicht je ca. 140 g)
2 rote Zwiebeln	1 kleine Dose weiße Bohnenkerne (Abtropfgewicht ca. 250 g)
3 EL Weißweinessig	5 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
Chiliflocken	½ Bund Petersilie
1 EL Kapern (aus dem Glas)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 15 g F, 22 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln waschen und gründlich abbürsten oder schälen, dann grob raspeln und auf einer Servierplatte oder auf vier Tellern verteilen.

2. Den Thunfisch abtropfen lassen und grob zerpflücken. Die Zwiebeln schälen und in sehr dünne Spalten schneiden. Die weißen Bohnenkerne in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Thunfisch, die Zwiebelspalten und die Bohnen auf dem Süßkartoffelbett verteilen.

3. Den Essig mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Chiliflocken verquirlen. Das Dressing kräftig abschmecken und über die Salatzutaten träufeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Den Salat mit der Petersilie und den Kapern bestreuen und servieren.