

## Rezept

# Toskana-Bohnen mit Thunfisch

Ein Rezept von Toskana-Bohnen mit Thunfisch, am 01.03.2024

## Zutaten

<b>1 Dose</b> weiße Riesenbohnen (Abtropfgewicht 250 g)	<b>1 Dose</b> Thunfisch in Olivenöl (Abtropfgewicht 140 g)
<b>1</b> kleine Bio-Salatgurke (ca. 150 g)	<b>1</b> Tomate (ca. 100 g)
<b>1</b> kleine gelbe Paprikaschote (ca. 150 g)	1-2 EL Aceto balsamico
<b>1 EL</b> Zitronensaft	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>2 EL</b> TK-Petersilie	Salz
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

## Zubereitung

1. Bohnen aus der Dose in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Thunfisch abgießen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel grob zerkleinern. Bohnen mit dem Thunfisch mischen.
2. Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem kleinen Löffel Herausschaben. Gurkenhälften klein würfeln. Tomate waschen, halbieren, von Stielansatz und Kernen befreien und ebenfalls klein würfeln. Paprikaschote waschen, längs vierteln, putzen und klein würfeln.
3. Gurken-, Tomaten- und Paprikawürfel mit Essig, Zitronensaft, Olivenöl und Petersilie zum Bohnen-Thunfisch-Mix geben, alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.