Thunfisch-Bohnen-Salat

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Thunfisch im eigenen Saft	195 g
weiße Bohnen in der Dose	400 g
Petersilie, frisch	20 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Cherrytomaten	150 g
Olivenöl	2 EL
Essig	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Sieb

1. Thunfisch in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Bohnen abgießen, in einem Sieb kurz abspülen und abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, vierteln und Strunk entfernen.

2. In einer Schüssel alles mit Öl und Essig mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In Gläser anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Dinkelbrötchen mit Sonnenblumenkernen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	205 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	4 g