

Bohnensalat

für 2 Personen:

- 1 Dose gegarte weiße Bohnen (240 gr. Abtropfgewicht)
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 1-2 Tomaten
- 1-2 Stangen Sellerie
- 1 Dose Thunfisch (natur eingelegt, also ohne Öl....hat nur 1%Fett!)
- 1 halben Bund frischen Basilikum
- 2 TL Kapern
- 1 EL Weinessig, am besten weißen Balsamico
- Salz, schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)
- 1 - 3 EL bestes Olivenöl (je nachdem, ob man auf das Gewicht achten will)

Bohnen in ein Sieb schütten und so lang kaltes Wasser darüber laufen lassen, bis der dickflüssige Sud weggewaschen ist. Bohnen dann abtropfen lassen.

Zwiebel schälen, halbieren u quer in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen und würfeln. Sellerie ganz fein schneiden, Basilikum in Streifen. Thunfisch abtropfen lassen und in Stücke auseinanderbrechen.

Bohnen mit allen Zutaten vermischen (Kapern nicht vergessen!). Essig erst mit Salz, dann mit Pfeffer und Öl gut verrühren und unter den Bohnensalat rühren. Gleich essen oder noch für einen kurzen Moment in den Kühlschrank stellen.

Den Salat kannst Du schon Stunden vorher vorbereiten, aber rühre die Salatsoße und das Basilikum erst kurz vor dem Servieren darunter.

Das ist ein gesundes und schnelles Essen. Mit Vollkornbrot für ein Abendessen ausreichend, oder auch ideal für`s Antipasti - Buffet.

Buon appetito!