



# Weisse-Bohnen Salat mit Thunfisch

## Zutaten

- 1/2 rote Zwiebeln
- 1 Staudensellerie
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 1/2 Glas weisse Bohnen
- 1 Glas Thunfisch in Öl

## Aufwand/ Zeit

- 2 Personen
- Fertig in nur 15 Minuten

## Zubereitung

Die Zwiebeln schälen, in möglichst feine Streifen schneiden und in einer grossen Schüssel mit 1/2 TL Rotweinessig und 1 kleine Prise Meersalz vermischen. Den Sellerie putzen, in Scheibe schneiden und auf die Zwiebelreifen häufen. Die Petersilienstängel klein schneiden und in die Schüssel geben, anschliessend die Blätter hineinzupfen.

Die Bohnen abtropfen lassen, mit 1 TL Olivenöl in einer vorgeheizten beschichteten Pfanne verteilen und von einer Seite goldbraun und knusprig braten. Anschliessend wenden und von der anderen Seite anbraten.

Je 1 EL natives Olivenöl extra und Rotweinessig in die Salatschüssel träufeln, den Thunfisch grob hineinstückeln und alles behutsam hineinheben. Die knusprig gebratenen Bohnen auf Teller verteilen und den Salat daraufhäufen. Eine kräftige Prise schwarzen Pfeffer darübermahlen und reinhauen...! ;-)

**ChuchiChef**  
kanal 9