



## Toskanischer Bohnensalat

mit Thunfisch und Sellerie



ca. 20min



2 Personen

Wir nehmen euch mit diesem erfrischenden Salat direkt bis in den toskanischen Sommer! Bunt Gemüse, proteinreiche Cannellini Bohnen und würzige Oliven sorgen für eine leckere und sättigende Mahlzeit! Das i-Tüpfelchen ist der Thunfisch, dieser schmeckt nicht nur gut, sondern steckt voller Eiweiß und guten Omega-3 Fettsäuren. Was für ein Power-Salat!

## Was du von uns bekommst

- Cannellini Bohnen
- Petersilie
- Zwiebel rot
- Zitrone
- Stangensellerie <sup>9</sup>
- Zucchini
- getrocknete Tomaten <sup>12</sup>
- schwarze Oliven
- Thunfisch

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 605.0kcal, Fett 28.8g, Eiweiß 36.4g, Kohlenhydrate 42.5g



### 1. Zucchini schneiden

**Zucchinienden** abschneiden, dann die **Zucchini** in sehr dünne Scheiben schneiden.



### 2. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebel** schälen und eine **Hälfte** in dünne Streifen schneiden. Die übrige Hälfte wird nicht verwendet. Wer keine rohen **Zwiebeln** mag, brät diese in einer kleinen Pfanne mit 1TL Öl auf mittelhoher Hitze für ca. 2-3Min. an. Die **Oliven** grob hacken oder halbieren.



### 3. Sellerie schneiden

Den **Sellerie** putzen und in 5mm dünne Streifen schneiden. Die **getrockneten Tomaten** in dünne Streifen schneiden.



### 4. Dressing zubereiten

Für das Dressing 1TL der **Zitronenschale** abreiben und eine halbe **Zitrone** auspressen. Die **Petersilie** inkl. Stiele fein hacken. Aus 2EL Olivenöl, 2EL **Zitronensaft**, 1EL Wasser, 1Prise Zucker, 1/2TL Salz und Pfeffer, sowie dem **Zitronenabrieb** ein Dressing rühren.



### 5. Thunfisch vorbereiten

Den **Thunfisch** abgießen und die **Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen.



### 6. Salat mischen

Das **gesamte Gemüse** und die **Bohnen** mit **3/4** vom **Dressing** und der **Petersilie** vermischen. Den **Salat** auf Tellern anrichten und den **Thunfisch** in mundgerechten Stücken darauf anrichten, das übrige **Dressing** über den **Fisch** träufeln.