



Toskanischer Bohnensalat

mit Thunfisch und Sellerie



ca. 20min



4 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

- Thunfisch
- frische Petersilie
- Zwiebel rot
- schwarze Oliven
- getrocknete Tomaten ¹²
- Stangensellerie ⁹
- Cannellini Bohnen
- Zucchini
- Zitrone

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 500.0kcal, Fett 24.3g, Eiweiß 33.4g, Kohlenhydrate 31.8g



1. Zucchini schneiden

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



4. Dressing zubereiten

Für das Dressing die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** auspressen. Die **Petersilie** inkl. Stiele fein hacken. Aus 4EL Olivenöl, 4EL **Zitronensaft**, 2EL Wasser, 2Prisen Zucker, 1TL Salz und Pfeffer, sowie dem **Zitronenabrieb** ein Dressing rühren.



2. Zwiebeln schneiden

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



5. Thunfisch vorbereiten

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



3. Sellerie schneiden

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



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.