





Ablegen
Salate zum
Sattessen

Bohnensalat mit Thunfisch, Petersilie und Stangensellerie

- 1 Bohnen putzen, waschen und zusammen mit dem Bohnenkraut in sprudelndem Salzwasser ca. 10 Minuten kochen lassen. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
- 2 Zwiebel schälen und in sehr dünne Ringe schneiden. Thunfisch abtropfen lassen. Petersilie waschen, trockentupfen und die Blättchen hacken. Sellerie putzen, waschen und in hauchdünne Scheiben schneiden.
- 3 Essig, Senf, Brühe, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl in einem dünnen Strahl mit einem Schneebesen unterrühren. Zutaten mit der Vinaigrette vermengen und kurz ziehen lassen. Evtl. nach Geschmack mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

350 g frische grüne **Bohnen** oder
300 g TK-grüne Bohnen
1 TL Bohnenkraut
½ TL Salz
1 kleine rote **Zwiebel**
2 Dosen **Thunfisch** (in Öl)
3 Stiele glatte **Petersilie**
2 Stangen **Stangensellerie**
1 TL Essig
1 TL Senf
5 EL warme Gemüsebrühe
Pfeffer
1 Prise Zucker
4 EL Olivenöl



35 Minuten



Kräuter sollten nach dem Waschen besser trockengetupft werden als trockengeschüttelt. Je trockener sie sind, desto besser und feiner können sie gehackt werden!

