

Thunfisch-Bohnensalat

MIT GRÜNEN BOHNEN &

HONIG-SENF-DRESSING

Ein herzhafter, frischer Salat mit Thunfisch, knackigen grünen Bohnen, Eiern und einem fein-würzigen Honig-Senf-Dressing. Perfekt für warme Tage!

für
4 PERSONEN



ZUTATEN (für 4 Personen)

Für den Salat

- 400 g grüne Bohnen
- 2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft (à ca. 150 g Abtropfgewicht)
- 250 g Cherrytomaten, halbiert
- 1 rote Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
- 4 Eier
- 2 EL gehackte Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Für das Honig-Senf-Dressing

- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL Honig
- 1 TL Zitronensaft
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz
- Pfeffer



ZUBEREITUNG

- 1 Die grünen Bohnen waschen, die Enden entfernen und je nach Größe halbieren. In reichlich Salzwasser etwa 8–10 Minuten bissfest garen. Anschließend sofort in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
- 2 Die Eier etwa 9 Minuten hart kochen, kalt abschrecken, schälen und vierteln.
- 3 Den Thunfisch gut abtropfen lassen und mit einer Gabel in grobe Stücke zerteilen.
- 4 Die Cherrytomaten halbieren und die rote Zwiebel in feine Ringe schneiden.
- 5 Für das Dressing Olivenöl, Weißweinessig, Senf, Honig, Zitronensaft und den fein gehackten Knoblauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 Die Bohnen, Tomaten, Zwiebeln und den Thunfisch in einer großen Schüssel vorsichtig vermengen.
- 7 Das Dressing darübergeben und alles behutsam miteinander vermischen.
- 8 Zum Schluss die Eier darauf verteilen und den Salat mit frischer Petersilie bestreuen.



TIPP: Der Salat schmeckt noch besser, wenn er etwas durchziehen kann.



Guten Appetit! ♥