

## Bohnen-Thunfisch-Salat

Zutaten für 2 Portionen:

300 g grüne Bohne  
1 Dose, klein Kidneybohnen  
1 Dose Thunfisch im eigenen Saft  
1 kleine rote Zwiebel  
6 kleine Tomaten  
Bohnenkraut (frisch oder getrocknet)  
1/2 TL Senf  
2 EL Rotweinessig  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer



Die geputzten, gewaschenen Bohnen halbieren und mit Bohnenkraut in Salzwasser etwa 10 Minuten bissfest kochen. Abgiessen, scharf anschauen (nein, abschrecken) und gut abtropfen lassen.

Währenddessen die Kidneybohnen und den Thunfisch abgiessen und abtropfen lassen, dabei aber den Thunfischsud auffangen.

Bei frischem Bohnenkraut, das verbleibende fein hacken und die Zwiebel würfeln.

Bohnen, Zwiebel und zerpfückten Thunfisch fluffig vermischen. Tomaten achteln, Salatblätter zurechtlegen.

Rotweinessig, Senf, Salz, Pfeffer, Bohnenkraut und etwas Thunfischsud gut durchrühren, dann das Öl darunterühren, über den Salat geben und den Salat abgedeckt eine Weile ziehen lassen.

Derweil Salatschüsseln mit Salatblättern auslegen und die Tomaten unter den Salat heben. Nochmals abschmecken und dann in den Schüsseln anrichten.

Was das Dressing anbelangt, da habe ich die Originalmengen genommen. Ich variere da gerne, gerade da ich zu der Fraktion sauer macht lustig gehöre und mit Essig gerne mal nen Schluck mehr nehme, ebenso mit Senf. Pfeffer liebe ich übrigens auch, nur mit dem Salz habe ich es oft nicht so.

P.S. Das ganze soll so etwa 280 kcal haben pro Portion

Guten Appetit wünschen „Dornhai“ und die Kochbären