

Asiatischer Thunfisch-Bohnen-Salat



- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 0m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 7m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '0m', 'servings' : '4-5', 'yield' : '' });
```

Wer es gleichzeitig gesund und lecker mag, für den ist unser **Asiatischer Thunfisch-Bohnen-Salat** genau das Richtige! In Ihrer Kombination enthält das an die asiatische Küche angelehnte Salat-Rezept alle wichtigen Nährstoffe, die uns die nötige Energie für den Alltag liefern.

Die im **Thunfisch** enthaltenen gesunden Omega-3-Fettsäuren stärken das Immunsystem, schützen uns vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und enthalten neben hochwertigem Eiweiß auch noch Vitamin D, Jod und Zink. Und auch die Hülsenfrüchte sind keinesfalls zu unterschätzen. Auch wenn Bohnen zu einem Großteil aus Wasser bestehen, enthalten sie neben Ballast- und Mineralstoffen viel Eiweiß. **Bohnen sind also die perfekten Hülsenfrüchte** für Ernährungsbewusste, denn obwohl sie so viel Wasser enthalten, sättigen sie langanhaltend. Dies ist vor allem dem Umstand geschuldet, dass unser Körper die in den Bohnen enthaltenen Kohlenhydrate nur langsam abbaut. Insbesondere Schwarze Bohnen gelten als besonders gesund. Und auch wenn sie so kalorienarm sind, sollen sie vor allem die Leistungsfähigkeit des Gehirns verbessern.

In „Crossover“-Manier sorgen **Limettensaft** und **Koriander** (ganz nach Geschmack“ für den gewissen Pfiff.

Zutaten

- 100 g Schwarze Bohnen
- 125 g Roter Reis
- 125 g Weißer Reis
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 1 Limette, hiervon der Saft
- 1 Dose Thunfisch
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Koriander (nach Belieben)

Zubereitungsart

Schritt1

Die lange Vorbereitungszeit ist der Zubereitung der schwarzen Bohnen geschuldet. Diese sollten mindestens 6 Stunden eingeweicht werden. Wenn Sie am Vortag bereits wissen, dass Sie den Thunfisch-Bohnen-Salat am nächsten Tag zubereiten möchten, empfiehlt es sich, die Bohnen über Nacht einzuweichen. Da die Bohnen beim Einweichen etwas aufquellen, sollte der Wasserspiegel über den Bohnen ruhig paar Zentimeter höher sein.

Schritt2

Anschließend die Bohnen circa eine Stunde köcheln. Das Verhältnis sollte hier 1:3 betragen, also 3 mal so viel Wasser wie Bohnen. Salz erst zum Schluss hinzugeben. Den roten und weißen Reis ebenfalls kochen.

Schritt3

In der Zwischenzeit alle weiteren Zutaten vorbereiten. Frühlingsrollen in kleine Ringe schneiden, Zwiebel klein würfeln und Saft der Limette pressen.

Schritt4

Sobald die Bohnen und der Reis abgekühlt sind, alle Zutaten vermengen und den Tunfisch hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.

Asiatischer Thunfisch-Bohnen-Salat: Asiatische „Crossover“-Küche

Unser Asiatischer Thunfisch-Bohnen-Salat ist der Beweis dafür, dass gesunde „Crossover“-Küche nicht nur gesund, sondern auch noch ein wahres Geschmackserlebnis ist! Eine weitere Bezeichnung für die Crossover-Technik ist „Fusion Food“. Das Prinzip ist ebenso simpel wie kompliziert. Im Wesentlichen geht es darum, die **Küche und Esskultur der verschiedenen Länder** zu verstehen und typische Zubereitungen und Elemente zu bestimmen. Diese werden anschließend neu kombiniert und mit anderen Nationalküchen und Essgewohnheiten kombiniert. **Der Clou** dabei ist,

dass die Zutaten, so unterschiedlich sie auch anmuten, ausgesprochen gut miteinander harmonieren. Erlaubt ist alles, was schmeckt.

Das Ziel sind **neue Geschmackserlebnisse** und ein Gefühl oder Gespür für die Besonderheiten von **verschiedenen Geschmackskombinationen** und Nuancen zu bekommen. Bei GekonntGekocht finden viele leckere Crossover-Rezepte aus den verschiedensten internationalen Küchen. Um nur einige wenige Beispiele zu nennen: Leckere Hühner-Curry-Champignon-Lauch Suppe, Matjes mit Shrimps und Wakame-Algen oder Salat von dicken Bohnen Kernen mit Chorizo.

Tags: asiatische note, ausgefallen, cross over, für jeden tag, gesund, köstlich, leicht, stimmig, unkompliziert

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)268
- KH (g)42
- Fett (g)5,4
- Eiweiß (g)12
- Ballast (g)2,4

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/asiatischer-thunfisch-salat/>