



Insalata di Fagioli e Tonno, italienischer Bohnen - Thunfisch - Salat

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 50m
- **Fertig in** 1:05 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '65', 'cook_time' : '50m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Der italienische Salat Klassiker, einfach und schnell

Zutaten

- 200 g italienische Cannelini oder Borletti Bohnen
- 200 g guter Thunfisch in Öl, zerbröckelt
- 750 ml Gemüsebrühe
- 2 gedrückte Knoblauchzehen
- 1 mittelgroße Zwiebel in dünnen Scheiben
- 1 kleiner, grüner Paprika in dünnen Streifen
- 2 El gehackte Petersilie
- 2 El weißer Balsamico
- 2 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, 1- 2 Thymian Stängel
- Etwas Saft und Abrieb einer ½ Zitrone

Zubereitungsart

Schritt1

Der Ansatz:

Schritt2

Die Bohnen in kaltem Wasser über Nacht einweichen und mit der Gemüsebrühe, (Kann auch eine Fertigbrühe sein) der Knoblauchzehe und dem Thymian ansetzen. Weich kochen; Thymian wieder entfernen, auf ein Küchensieb gießen.

Schritt3

Danch die Paprikastreifen, Zwiebeln und Petersilie dazu geben und mit Salz, frisch gemahlenem

Pfeffer, Zitronensaft - und Abrieb sowie Balsamico kräftig abschmecken.

Schritt4

Den grob zerbröckelten Thunfisch und etwas Olivenöl unterheben, ca. 1 Stunde bis zum Servieren durchziehen lassen

Rezeptart: Salatrezepte **Tags:** mediteran, preiswert, schnell, thunfisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/insalata-di-fagioli-e-tonno-italienischer-bohnen-thunfisch-salat/>