

Gluschtigs u Chüchtigs

Bohnensalat mit Thunfisch

Zutaten:

2 Eier
250g frische, grüne Bohnen
2 Zwiebeln
2 Schoten Peperoni
 $\frac{1}{2}$ Salatgurke
3 Tomaten
1 Dose Thunfisch
100g schwarze Oliven
Salz, Pfeffer
3 EL Balsamico-Essig
3 EL Olivenöl
3 EL Kürbiskernöl
frisches Bohnenkraut, Petersilie oder Dill

1. Die Eier 8-9 Min. kochen, abschrecken, pellen und halbieren.
2. Die Enden der Bohnen abschneiden und etwa 15 Min. in kochendem Wasser kochen. Dann das Wasser abgiessen und die Bohnen mit kaltem Wasser abschrecken. Dies ist wichtig, damit die Bohnen bissfest und schön grün bleiben.
3. Die Zwiebeln pellen und in Scheiben schneiden. Die Peperonischoten entkernen, kurz waschen und in feine Streifen schneiden. Die Gurke schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Tomate in Sechstel teilen.
4. Beim Thunfisch das Wasser abgiessen und in kleine mundgerechte Stücke teilen.
5. Aus den oben angegebenen Gewürzen eine Salatsauce zubereiten und mit dem Gemüse und dem Fisch mischen.

En Guete !



Schweizer Gemüse - Näher ist frischer!

