



FISCH · HIGH PROTEIN · MEAL PREP · SALAT

Proteinreicher Bohnensalat mit Thunfisch

Schnell, eiweißreich und ideal für unterwegs: Dieser mediterrane Bohnensalat mit Thunfisch punktet mit kräftigem Geschmack und gesunden Zutaten. Mit Salatschüssel, Schneidebrett und einem Schraubglas für das Dressing steht das Meal Prep-Gericht in 10 Minuten auf dem Tisch.

5
VORBEREITUNG

5
ZUBEREITUNG

2
PORTIONEN

Einfach
SCHWIERIGKEITSGRAD

279 kcal
PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

SALAT

1 Dose weiße Riesenbohnen (Abtropfgewicht ca. 240 g)

1 kleine rote Zwiebel

1 EL Kapern

1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (ca. 150 g, MSC-zertifiziert)

10 Cherrytomaten

1 Handvoll frische Petersilie

DRESSING

1 EL Olivenöl extra nativ

1 TL Dijon-Senf

Salz, Pfeffer

1 EL Weißweinessig oder Zitronensaft

1 TL Honig oder Agavendicksaft

Optional: etwas Zitronenabrieb

• ZUBEREITUNG

- 1 Die weißen Riesenbohnen in ein Sieb geben, gründlich unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.
- 2 Den Thunfisch ebenfalls abtropfen lassen und mit einer Gabel locker zerzupfen.
- 3 Die rote Zwiebel schälen und in feine Ringe oder sehr dünne Streifen schneiden. Cherrytomaten halbieren und die Petersilie grob hacken.
- 4 Bohnen, Thunfisch, Zwiebel, Tomaten, Kapern und Petersilie in eine große Schüssel geben und vorsichtig vermengen.
- 5 Für das Dressing Olivenöl, Essig oder Zitronensaft, Dijon-Senf, Honig sowie Salz und Pfeffer in einem kleinen Glas oder einer Schüssel kräftig verrühren, bis eine cremige Emulsion entsteht.
- 6 Das Dressing über den Salat geben und alles gut, aber behutsam vermengen, damit die Bohnen ganz bleiben.
- 7 Den Salat 5–10 Minuten durchziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden. Vor dem Servieren nochmals abschmecken und nach Wunsch etwas Zitronenabrieb darübergeben.

• MAKROS PRO PORTION

279
KALORIEN**27 g**
PROTEIN**18 g**
KOHLENHYDRATE**11 g**
FETT**9 g**
BALLASTSTOFFERezept online
ansehen