Thunfisch-Salat mit Paprika

Thunfisch. Mais. Paprika. Kidneybohnen. Viel mehr braucht dieser Salat nicht. Denn Gutes kann so einfach sein. Wir lieben Thunfischsalat als schnelles Abendessen, wenn nicht viel im Haus ist oder Snack fürs Büro. Schließlich lässt er sich super vorbereiten, da er nicht matschig wird. Stattdessen zieht er einfach nur besser durch und wird noch intensiver im Geschmack.



Thunfisch-Salat mit Paprika | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (2 Portionen oder vier Beilagen- bzw. Vorspeisensalate): 2 Dosen (veganen) Thunfisch | 1 Glas Mais (ca. 340 Gramm) | 1 Glas Kidneybohnen (circa 350 Gramm) | 2 Paprika | 1 Zwiebel (ca. 50 Gramm) | 4 Esslöffel Olivenöl | 4 Esslöffel hellen Balsamico oder Zitronensaft | 1,5 Teelöffel Kräuter der Provence | 1,5 Teelöffel Salz | 1 Teelöffel Pfeffer | 1 Teelöffel Prise Zucker



Thunfisch-Salat mit Paprika | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (5 Minuten): 1. Zwiebel schälen und fein würfeln. 2. Mais, Thunfisch und Bohnen abschütten. 3. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. 4. Olivenöl, Säure, Kräuter, Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Dressing vermengen und zum Salat geben.

Dazu passt hervorragend: Röstbrot! Jetzt noch mehr Salate, Rezepte mit Mais, Rezepte mit Thunfisch oder Hausmannskost-Rezepte entdecken!

Nährwerte/Portion: 605 Kalorien | 23,8 Gramm Fett | 48,4 Gramm Kohlenhydrate | 49,4 Gramm Eiweiß