

Salat Rezepte

Ampelsalat Mit Thunfisch

Anzahl: 4 - 6 Portion

Gattung: Gemüse, Salat, Fisch, Gemüse

250 g	Dicke Bohnen (TK)	2	Essl. Balsamicoessig
125 g	Maiskörner (TK)		Salz
100 g	Tomatenpaprika (Glas)		Pfeffer
1	kleine Rote Zwiebel	1/2 Teel.	Senf
2	Essl. Rotweinessig	4	Essl. Öl
ZUM ANRICHTEN			
Endiviensalat; in Streifen - geschnitten		1	Dose/n Thunfisch in Öl, gute - Qualität

Die Maiskörner auftauen lassen. Aus dem Essig, Salz, Pfeffer, Senf, fein geschnittener Zwiebel und Öl eine Salatsauce rühren.

Die dicken Bohnen in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen, dann unter kaltem Wasser abschrecken und häuten. Noch lauwarm mit der Salatsauce verrühren.

Die abgetropften Tomatenpaprika in Würfelchen schneiden, mit dem Mais zu den dicken Bohnen geben und mindestens 1 Stunde ziehen lassen, noch mal abschmecken.

Den gewaschenen, trocken geschleuderten Endiviensalat auf Tellern anrichten und den bunten Salat darauf verteilen. Jeweils 1 Stückchen Thunfisch draufsetzen.