Hauptmahlzeit / Beilagen / Glutenfrei / super schnell /

Petersilien-Thunfisch-Salat

30 Jahre meines Lebens fand ich Dosen-Thunfisch einfach nur abartig. Und dann, mit einem mal, empfand ich Ihn als doch ganz attraktiv. Besonders zu Pasta mit Pesto, und aber auch in diesem Salat. Einfacher und schneller kann man kein Essen auf den Tisch bringen. Ich mache diesen Salat regelmäßig, seit ich ihn im letzten Jahr zum ersten mal getestet habe. Ich habe keine Erklärung dafür, warum ich Euch das Rezept so lang vorenthalten habe. Zumal alle meine Freunde bereits Fans sind und regelmäßig nach der Zubereitung fragen. Nun ist es aber endlich an der Zeit und ich glaube, dass gerade in diesen anstrengenden Zeiten, einfache Rezepte mehr als nur willkommen sind. Ich bin täglich hin- und hergerissen - zwischen Zeit und Ruhe endlich mal die ganzen fancy Rezepte zu testen, zu denen man sonst nie kommt und dem Drang einfach nur schnell ein Avocado-Brot im Stehen in der Küche zu essen. Für alle, die zwischendurch auch keine Lust haben schon wieder in der Küche zu stehen um ein gesundes, leckeres Gericht zuzubereiten, ist dieses Rezept die Rettung. Es ist erfrischend, sättigend, geschmackvoll, gesund und in maximal 15 Minuten auf dem Tisch!

Zutaten für 2 Portionen

- 250 gr - Tomaten
- 0.5 - Gurke
- 200 gr - weiße Bohnen, gekocht
- 100 gr - Thunfisch aus der Dose
- 1 Bund - Petersilie, fein gehackt
- 1 - Zitrone
- 5 EL - Olivenöl
- 1 EL - weißer Balsamico
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Gurke waschen oder schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

2. Den Flüssigkeit des Dosen-Thunfischs gut abtropfen lassen. Thunfisch, Petersilie und Bohnen zu den Tomaten und Gurken geben.

3. Die Zitrone pressen. Den Saft von mindestens einer halben Zitrone über den Salat geben. Je nach Belieben auch mehr.

4. Das Olievenöl, den weißen Balsamico, sowie Salz & Pfeffer ebenfalls hinzu geben und alles gut miteinander vermengen.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia