

Thunfischsalat mit weißen Bohnen

2008-05-15 19:54:39



Passend zur gerade beginnenden Saison der Grill- und lauen Sommerabende auf Balkon und Terrasse kommt dieser Salatklassiker auf den Tisch. Leider ist das Buch mit dem ursprünglichen Rezept in einer der letzten Aufräumaktionen wohl endgültig verschwunden. Aber diese Eigeninterpretation kommt recht nah ran ans Original – und schmeckt zumindest. Cannellini-Bohnen sind recht große weiße Bohnen, die es getrocknet (dann erst über Nacht einweichen und nach Packungsanleitung kochen) oder im Glas/in der Büchse gibt (diese können sofort verwendet werden).

für 4 Portionen

großblättrige grüne Blattsalate, z. B. Romana-Salat

1 Glas große weiße Cannellini-Bohnen á 400 ml (ca. 200 g Abtropfgewicht)

1 Glas sehr gutes Thunfischfilet natur, in eigenem Saft (große Stücke, keine Büchsenware)

1/2 Schalotte oder milde rote Zwiebel

1 EL Kapern

einige schwarze Oliven (natur, ungewürzt)

4 bis 6 aromatische, feste Cocktailtomaten oder kleine Strauchtomaten

etwas Zitronensaft

Olivenöl

weißer Balsamessig (Balsamico Bianco)

Meersalz und frischer Pfeffer aus der Mühle

1| Bohnen in einem Sieb unter fließendem Wasser gut abspülen und abtropfen lassen. Thunfischfilets abtropfen lassen und in größere Stücke zerteilen. Tomaten vierteln, Schalotte in hauchdünne Ringe schneiden.

2| In einer großen Schüssel aus 1 EL Balsamico Bianco, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer sowie ca. 4 bis 5 EL Olivenöl eine Vinaigrette anrühren und mit den Zwiebelringen mischen, einige Minuten durchziehen lassen.

3| Bohnen und Thunfisch sowie die restlichen Zutaten unter das Dressing heben. Mit Pfeffer, Zitronensaft und eventuell Meersalz abschmecken. Auf großen Tellern die in grobe Stücke gezupften Blattsalate anrichten, Thunfischsalat in die Mitte geben und mit frischem Baguette servieren.