

Thunfisch mit Bohnenkernen

Zutaten:

für 1 Person

300g tiefgekühlte dicke Bohnen
Salz
2 Esslöffel Balsamico
grob geschroteter schwarzer
Pfeffer
1 Messerspitze Senf
5 Esslöffel Olivenöl
1 Schalotte
1 Dose Thunfisch in Öl (200g)
1/2 Bund Petersilie

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

1. Die tiefgekühlten Bohnen in sprudelnd kochendem Salzwasser 3 Minuten kochen, abschrecken und die Kerne aus den Häutchen drücken. Noch warm in eine Marinade aus Balsamicoessig, Salz, Pfeffer, Senf und Öl geben. Die geschälte, gewürfelte Schalotte hinzufügen und alles erkalten lassen. 2. Thunfisch abtropfen lassen, leicht zerpfücken, mit den Bohnen mischen. Mit zerpfückter Petersilie bestreuen.