

Bohnensalat mit Thunfisch, Bohnenkraut und Senfdressing

leichtes Sommergericht, zum Grillen, fürs Buffet



Die Wachs- und grünen Bohnen waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Getrennt in Salzwasser bissfest kochen und gut kalt abschrecken. Die weißen Bohnenkerne entweder vorkochen und abkühlen lassen oder Bohnenkerne aus der Dose abspülen und gut abtropfen lassen.

Den Thunfisch gut abtropfen lassen und auseinanderzupfen. Alles zusammen mit den in Spalten geschnittenen Zwiebeln in eine Schüssel geben und vermischen.

Die Zutaten für die Marinade gut verrühren oder im Schüttelbecher vermischen und über den Salat geben. Den Schafskäse zerkleinern oder würfeln, 2/3 auf den Salat geben und alles gut vermischen.

Mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Den restlichen Schafskäse auf dem Salat verteilen und servieren.

Mit etwas Brot dabei ein leichtes Sommeressen für 3 - 4 Personen, gut auch für Büfets und zum Grillen.

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Bohnen, grün

400 g Bohnen, (Wachsbohnen)

250 g Bohnen, weiß, vorgekocht oder aus der Dose

2 große Zwiebel(n), rot, in Spalten

2 Dose Thunfisch, abgetropft

1 Bund Bohnenkraut, zum Kochen der Bohnen

200 g Schafskäse, nach Geschmack

Für die Marinade:

2 EL Senf

1 Bund Bohnenkraut, gehackt

2 Zehe/n Knoblauch, gepresst

3 EL Olivenöl

3 EL Balsamico

1 TL Zucker

6 EL Wasser, Kochwasser von den Bohnen

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen