

Bohnen-Tunfischsalat mit Rucola

Vor hundert Jahren wurden pro Person und Jahr etwa 20 kg Hülsenfrüchte verzehrt. Heute nur noch durchschnittlich ein Kilo verbraucht. Hülsenfrüchte enthalten einen hohen Anteil an komplexen Kohlenhydraten in Form von Stärke bei gleichzeitig niedrigem Fettgehalt. Sie enthalten reichlich B-Vitamine, Magnesium, Kalium, Zink und Mangan. Die hauptsächlich in Hülsenfrüchten vorhandenen Saponine tragen dazu bei, den Serumcholesterinspiegel zu senken.

Zutaten für 2 Personen:

- ▶ 2 Tomaten
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 Dose weiße Cannellini-Bohnen (400g)
- ▶ 1 Dose Tunfisch (120g)
- ▶ 1 EL Weißweinessig
- ▶ 4 EL Zitronensaft
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ Etwas Rucola



Zubereitung:

- ▶ Die Tomaten waschen, vierteln und dann in Scheiben schneiden.
- ▶ Die Zwiebel klein hacken.
- ▶ Die Bohnen, den zerpfückten Tunfisch, die Zwiebel und die Tomaten in eine Schüssel geben.
- ▶ Knoblauch zerdrücken und darüber geben.
- ▶ Essig mit Zitronensaft und Öl verrühren. Würzen. Über den Salat geben.
- ▶ Rucola in kleine Stücke schneiden und untermengen.