



**Kochen**

**Sabrina Dürr**

**Montag, 14.02.2025**

**Thunfisch-Bohnen-Salat mit Karotte und Fenchel**

**Für 4 Personen**

**Für den Salat:**

- 1 Dose weiße Bohnen (ca. 400 g, Abtropfgewicht)
- 1 Dose Angelruten-Thunfisch in Olivenöl (ca. 180 g Dose)
- 100 g Rotkohl, fein geschnitten (als knackige Winterkomponente)
- 1 kleine Zwiebel, in feine Ringe geschnitten oder eine Frühlingszwiebel
- 2 Karotten
- 1 Fenchelknolle
- 1 TL getrockneter Thymian

**Für das Dressing:**

- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig (alternativ Apfelessig)
- 0,5 Orange, der Saft davon
- 1 TL Senf (mittelscharf)
- 1 TL Honig
- etwas Salz
- etwas frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitung**

1. **Für den Salat** die Karotten schälen und raspeln.
2. Den Fenchel waschen, den Strunk entfernen und entweder raspeln oder in ähnlich große Stücke schneiden.
3. Die weißen Bohnen in ein Sieb abgießen, unter kaltem Wasser kurz abspülen und gut abtropfen lassen.
4. Den Thunfisch vorsichtig mit einer Gabel zerpfücken.
5. In einer großen Schüssel die Bohnen und den Thunfisch (inkl. Öl) miteinander vermengen. Den fein geschnittenen Rotkohl, Karotten- und Fenchelraspel und die Zwiebelringe unterheben.
6. **Für das Dressing** Zitronensaft, Senf, Essig, Honig, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel gut verrühren. Anschließend das Olivenöl langsam einfließen lassen und dabeiiterrühren, bis eine homogene Vinaigrette entsteht.
7. Den Salat für ca. 10 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Geschmäcker gut verbinden. Sls leichtes Hauptgericht oder als Beilage zu warmen Speisen servieren.

**Variationen:** Statt Rotkohl kann auch ein wenig fein geschnittener Wirsing oder Chinakohl verwendet werden. Wer es etwas würziger mag, kann dem Dressing eine Prise geräuchertes Paprikapulver hinzufügen.