

Thunfischsalat mit Butterbohnen und Hirtenkäse

(wenig Kalorien, wenig Kohlenhydrate)

Zutaten für 2 Personen:

- 160 g Thunfisch im eigenen Saft
- 1 Zitrone
- 380 g Butterbohnen (weiße Bohnen, dicke Bohnen)
- 10 g Petersilie
- 75 g Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- 220 g Zucchini
- 1 Zwiebel (ich hab rote genommen)
- 170 g Salatherz (alternativ Kopfsalat, Eisbergsalat o.ä.)
- 100 g Hirtenkäse (alternativ Feta o.ä.)
- 1 TL Mayonnaise (ich habe sie weggelassen)
- Öl (ich nehme Olivenöl)
- Salz, Pfeffer, milde Chiliflocken



Zubereitung :

- 1) Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Bohnen in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, Thunfisch dazugeben und beides abtropfen lassen.
- 2) Die Enden der Zucchini abschneiden, längs halbieren und in 0,5cm dicke Halbmonde schneiden. Zwiebel abziehen und in 0,5cm dicke Streifen schneiden.
- 3) In einer großen Schüssel Zucchini und Zwiebeln mit 1EL Öl sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen, auf dem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und ca. 15min backen.
- 4) Salat in mundgerechte Stücke schneiden. Petersilie fein hacken, Knoblauch abziehen und pressen. Zitrone in 4 Spalten schneiden. In einer großen Schüssel Saft von 2 Spalten, Hälfte des Knoblauchs, Hälfte der Petersilie und 2 EL Öl zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5) In einer kleinen Schüssel Hirtenkäse zerkleinern und mit Joghurt, Mayonnaise und restlichem Knoblauch vermischen. Mit Salz und Pfeffer würze
- 6) Salat, Thunfisch und Bohnen in der großen Schüssel mit dem Dressing vermengen.
- 7) Salat und Ofengemüse auf Tellern anrichten, restlichen Hirtenkäse, restliche Petersilie und Chiliflocken darüber streuen. Hirtenkäsedip und Zitronenspalten dazu genießen.

*Guten
Appetit*

