

## Thunfischsalat mit Oliven (Salade Niçoise)



Zubereitungszeit: **30 Minuten**

Nährwert: **Pro Portion etwa  
340 kcal / 1.400 kJ.**

Zutaten:

- 2 Dosen Thunfisch in Öl
- 100 g grüne Bohnen
- 4 hartgekochte Eier
- 4 Tomaten
- 2 grüne Paprikaschoten
- 1/4 gekochte Sellerieknolle
- 2 EL schwarze Oliven
- 1 EL Kapern
- 2 Zwiebeln
- Essig, Öl, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Thunfisch, Bohnen, Eier, Tomaten, Paprikaschoten und Sellerie in kleine Würfel schneiden und mit den klein geschnittenen Oliven, gehackten Kapern und fein geschnittenen Zwiebeln vermischen. Den Salat mit Essig und Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einigen ganzen Oliven servieren.

Tip: 

Noch gehaltvoller wird der Salat, wenn Sie am Vortag 500g Kartoffeln in der Schale kochen. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Eine große Platte damit auslegen und den restlichen Salat darauf anrichten. Mit Baguette ist der Salade Niçoise dann eine vollwertige Hauptmahlzeit.