

---

**Typ:** Salat

**Quelle:** Brigitte Sonderheft 20/90

\*\*\*\*

**Bemerkungen:** Aug 22: etwas mehr Thunfisch wäre wünschenswert.

**Zutaten:** (4 Portionen)  
4 große Tomaten,  
250 g grüne Bohnen (evtl. TK-Bohnen),  
Salz,  
2 grüne Paprikaschoten,  
2 kleine Zwiebeln,  
4 hartgekochte Eier,  
1 Dose Thunfisch in Öl,  
1 grüner Salat (Römer, Batavia,  
Endivie oder Kopfsalat),  
100 g kleine schwarze Oliven,  
1 Bund Basilikum,  
frisch gemahlener Pfeffer,  
3 Eßl. milder Weinessig,  
6 Eßl. Olivenöl.

**Rezept:** Die Tomaten überbrühen, abziehen und die Kerne entfernen. Die Bohnen putzen, in kochendes Salzwasser geben und zehn Minuten kochen. Kurz in Eiswasser tauchen. Anschließend schräg in Streifen schneiden. Die Paprikaschoten putzen und in hauchdünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln in Ringe schneiden. Die Eier schälen und vierteln. Thunfisch abtropfen lassen. Salat putzen, abspülen und trockentupfen. Alle Zutaten auf Portionstellern anrichten. Die Oliven über den Salat verteilen. Die Basilikumblätter feinschneiden und mit Essig, Salz, Pfeffer und Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Ober den Salat träufeln

(pro Portion ca. 560 Kalorien).

Fertig in 30 Minuten