

Thunfischsalat

Als Ergebnis einer "Resteverwertung" geboren und überwiegend nur aus Konserven zusammengemixt, das ist unser "Thunfischsalat". Uns schmeckt er allerdings so gut und ist durch seine saure Note ein willkommenes Abendbrot an heißen Tagen, so dass wir immer die passenden Zutaten an Bord haben. Gewichtstechnisch natürlich nicht so ideal, aber dafür platzsparend stapelbar. Probiert es doch einfach mal aus.



Zutaten für 2-3 Personen als Abendbrot:

1 Dose Kidneybohnen
1 Dose Mais
1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
1 rote Paprika
1 mittlere Zwiebel
Essig, Salz, Pfeffer

1. Kidneybohnen und Mais in einer Salatschüssel zusammen mischen
2. Thunfisch abtropfen lassen und unterheben
3. Zwiebel und Paprika in kleine Würfel schneiden und ebenfalls untermischen
4. Das Ganze mit reichlich Essig vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen
5. Ca. 1 Std. durchziehen lassen, dann erneut abschmecken. Wenn es zu sauer sein sollte, hilft ein wenig Wasser

Dazu schmeckt frisches Krustenbrot oder ein anderes Graubrot sehr gut und für die, die Saures lieben, können die Reste des Suds damit aufgesaugt und auch noch vernascht werden.