



Thunfisch - Bohnensalat

Zutaten:

- 50 g Hirse
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 g Kidneybohnen
- 200 g Thunfisch (im eigenen Saft)
- 100 g Joghurt, 1,5% Fett
- 1 TL Senf
- 3 TL Mayonnaise fettreduziert
- Dill frisch
- Paprika, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Hirse in der Gemüsebrühe garen und abkühlen lassen. Hirse, Thunfisch und Kidneybohnen mischen. Für das Dressing den Joghurt mit Senf, Mayonnaise, gehacktem Dill und den Gewürze verrühren. Anschließend das Dressing unter den Salat geben und nochmals abschmecken.