ZWIEBELSALAT AUS ITALIEN

geschrieben von Karin Knorr | 18. November 2019

Hallo meine Lieben,

ich höre immer wieder von euch: „Was soll ich essen?“, „Die Rezepte haben zu viele Zutaten“ oder „Ich habe keine Zeit, mich mit neuen Rezepten zu beschäftigen“. Stöbert doch bitte auf meinem Blog, es gibt so viele Ideen mit wenigen Zutaten und wenig zeitlichem Aufwand.

Heute habe ich wieder eine Idee für euch. Diese stammt von meiner Kollegin Dagmar. Cipolla – ein italienischer Zwiebelsalat. Ihr braucht nur sehr wenige

Zutaten:

- 4 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 1 kleine Dose dicke Bohnen
- 1 Glas eingelegter Paprika (Antipasti)
- 1 Handvoll Cocktail Tomaten
- 3 EL Olivenöl
- 1-2 EL Essig
- Salz und Pfeffer
- optional Petersilie

Zubereitung:

Bohnen in ein Sieb schütten und unter Wasser abspülen. Den Thunfisch und den Paprika auch in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten vierteln. Nun alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu diesem Rezept gibt es wieder ein YouTube Video.

Tipps: Ich habe diese Zutaten meistens zu Hause. So kann ich diesen Salat immer je nach Lust zubereiten.

Weitere leckere Salate findet ihr hier.

Welche Salate esst ihr gern? Habt ihr Wünsche von mir? Schreibt mir gerne in die Kommentare.

Alles Liebe und guten Appetit wünscht euch,

eure Karin Knorr