

# ROTE-BETE-SALAT mit Thunfisch.

 **15 Min.**  **gering**

Zubereitungszeit Aufwand

## Zutaten für: 4 Personen

**430 g** PENNY Rote Bete in Scheiben  
**240 g** PENNY Kichererbsen  
**150 g** Thunfischfilets in eigenem Saft  
**2 kleine** säuerliche Äpfel  
**1** rote Zwiebel  
**4 EL** PENNY Essig  
**5 TL** PENNY Rapsöl  
**4** PENNY Toastbrotsccheiben  
**2 EL** frische Petersilie, gehackt  
Salz und Pfeffer  
Zucker

## Zubereitung:

- 1** Rote Bete, Kichererbsen und Thunfisch nacheinander in einem Sieb abtropfen lassen. Rote-Bete-Scheiben halbieren, Äpfel gut abwaschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden.
- 2** Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Alles in eine Schüssel geben.
- 3** Für das Dressing Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker gut verrühren und mit dem Salat mischen. Toastbrot in Würfel schneiden und in etwas Rapsöl in einer beschichteten Pfanne von allen Seiten rösten.
- 4** Den Salat abschmecken und zum Schluss mit Petersilie und den Brotwürfeln bestreuen.

**Tipp:** Wenn du keinen Thunfisch magst, lass ihn einfach weg oder ersetze ihn durch etwas Fetakäse.