

Thunisch-Bohnen-Salat mit Souflaki-Paprika

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Zeit sparen | Klimaheld | unter 650 Kalorien | 15 Minuten • 543 kcal • Tag 3 kochen



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Butterbohnen



Hirtenkäse



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Salatherz (Romana)



Zwiebel



rote Spitzpaprika



Gewürzmischung
„Hello Soufaki“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Essig*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4)	160 g	240 g**	320 g
Butterbohnen	380 g	570 g**	760 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	100 ml	150 ml	200 ml
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Zwiebel DE	1	1	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	4 g	8 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 450 g)
Brennwert	510 kJ/122 kcal	2274 kJ/543 kcal
Fett	7,32 g	32,60 g
– davon ges. Fettsäuren	1,58 g	7,04 g
Kohlenhydrate	5,53 g	24,65 g
– davon Zucker	3,09 g	13,77 g
Eiweiß	7,49 g	33,38 g
Salz	0,700 g	3,118 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **4)** Fisch **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

MA: Marokko

1



Für die Paprika

Spitzpaprika halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Spitzpaprika** und **Zwiebel** darin 3 – 4 Min. anbraten.

„**Hello Souflaki**“ hinzugeben, die Hälfte des **Hirtenkäses** mit den Händen dazubröseln und 1 weitere Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

2



Für das Dressing

In einer großen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Bohnen und **Thunfisch** durch ein Sieb abgießen.

Salatherz in 2 cm Streifen schneiden.

3



Anrichten

Restlichen **Hirtenkäse** mit den Händen in die große Schüssel mit dem **Dressing** bröseln.

Salatherz, **Bohnen** und **Thunfisch** dazugeben und vermengen.

Thunfisch-Bohnen-Salat auf Teller verteilen und mit der **Souflaki-Paprika** toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

