

Salat mit Thunfisch und Butterbohnen

dazu Ofengemüse und Hirtenkäse

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix hilft • 596 kcal • Tag 3 kochen

18



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Butterbohnen



Salat Herz (Romana)



Zucchini



Hirtenkäse



Zitrone, gewachst



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Joghurt



milder Chili-Mix



Mayonnaise



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier 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	380 g	760 g
Salatherz (Romana) DE	1	1	2
Zucchini DE NL ES MA IT	1	1	2
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Zitrone, gewachst ZA AR	1	2	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 g
Mayonnaise 8) 9)	25 g	25 g	50 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.)

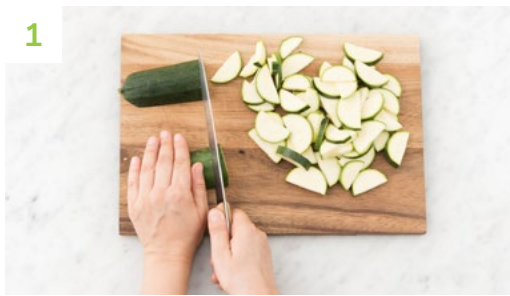
	100 g	Portion (ca. 560 g)
Brennwert	449 kJ/107 kcal	2493 kJ/596 kcal
Fett	6,70 g	37,20 g
– davon ges. Fettsäuren	1,43 g	7,93 g
Kohlenhydrate	4,05 g	22,48 g
– davon Zucker	2,07 g	11,51 g
Eiweiß	6,57 g	36,46 g
Salz	0,534 g	2,961 g

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 **IT:** Italien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



Gemüse vorbereiten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Enden der **Zucchini** abschneiden.

Zucchini längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Rote Zwiebel abziehen und in 0,5 cm Streifen schneiden.

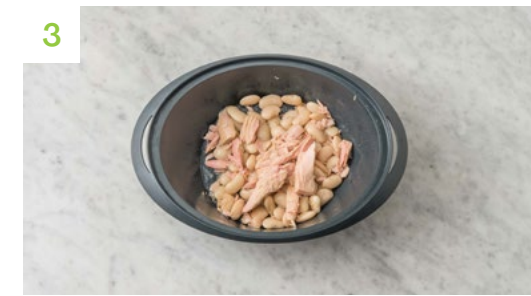


Gemüse backen

Zucchinihalbmonde und **Zwiebelstreifen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und 13 – 15 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

Währenddessen fortfahren.



Kleinigkeiten

Butterbohnen durch den Varoma-Behälter abgießen und mit kaltem **Wasser** spülen.

Thunfisch dazugeben und zusammen abtropfen lassen.

Knoblauch abziehen.

Zitrone halbieren und in 4 [8 | 8] Spalten schneiden.

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** längs in breite Streifen schneiden.



Für den Salat

Die Hälfte des **Knoblauchs** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, 20 g [30 g | 40 g] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3** vermischen.

Dressing in eine große Schüssel umfüllen.

Salatstreifen, **Thunfisch** und **Butterbohnen** zum **Dressing** geben und vorsichtig vermengen.

Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



Für den Dip

Mixtopf spülen und trocknen.

Restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Joghurt, **Mayonnaise**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben.

Die Hälfte des **Hirtenkäses** in grobe Stücke brechen, ebenfalls zugeben und **10 Sek./Stufe 4** mischen.



Anrichten

Bohnen-Thunfisch-Salat auf Teller verteilen.

Warmes **Ofengemüse** darauf anrichten und restlichen **Hirtenkäse** darüber zerbröseln und nach Belieben mit **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** toppen.

Salat mit **Hirtenkäsedip** und **Zitronenspalten** genießen.

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>

