

Salat mit Thunfisch und Cannellinibohnen

dazu Ofengemüse und Hirtenkäse

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 596 kcal • Tag 3 kochen

18



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Cannellinibohnen



Salatherz (Romana)



Zucchini



Hirtenkäse



Zitronen, gewachst



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Joghurt



milder Chili-Mix



Mayonnaise

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 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
Cannellinibohnen	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. 600 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



Zu Beginn

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

Cannellinibohnen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

Thunfisch dazugeben und zusammen abtropfen lassen.



Gemüse schneiden

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

Rote Zwiebel 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.



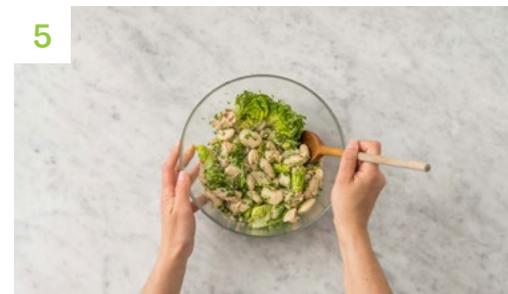
Dressing zubereiten

Romanasalat in breite Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und pressen.

Zitrone in 4 [8 | 8] Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, Hälfte des **Knoblauchs** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dip verrühren

In der großen Schüssel **Salatstreifen**, **Thunfisch** und weiße **Bohnen** mit dem **Dressing** vorsichtig vermengen.

In einer kleinen Schüssel Hälfte des **Hirtenkäses** mit einer Gabel zerkleinern.

Hirtenkäse mit **Joghurt**, **Mayonnaise** und restlichem **Knoblauch** vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Bohnen-Thunfisch-Salat auf Teller verteilen. Warmes **Ofengemüse** darauf verteilen. Restlichen **Hirtenkäse** darüber zerbröseln und mit **Chili-Mix** (**Achtung: scharf!**) nach Belieben toppen.

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

Guten Appetit!

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 mehr Essensfreu(n)de:

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

