

# Thunfisch-Bohnen-Salat mit Souflaki-Paprika

unter 650 Kalorien **Zeit Sparen** 15 – 25 Minuten • 649 kcal • Tag 3 kochen



Skipjack Thunfisch  
im eigenen Saft



Butterbohnen



Hirtenkäse



Buttermilch-  
Zitronen-Dressing



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



rote Spitzpaprika



Gewürzmischung  
„Hello Souflaki“



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Weißweinessig\*, Olivenöl\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft <b>4)</b>	160 g	240 g**	320 g
Butterbohnen	380 g	570 g**	760 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	100 ml	150 ml	200 ml
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	120 g	240 g	240 g
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	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. 530 g)
Brennwert	508 kJ/121 kcal	2715 kJ/649 kcal
Fett	6,6 g	35,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	7,5 g
Kohlenhydrate	5,9 g	31,7 g
– davon Zucker	2,7 g	14,6 g
Eiweiß	8,1 g	43,4 g
Salz	0,68 g	3,64 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] **Weißweinessig\***, **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>

