

# Salat mit Thunfisch und Butterbohnen

dazu Ofengemüse und Hirtenkäse

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix hilft • 562 kcal • Tag 3 kochen

22



Skipjack Thunfisch  
im eigenen Saft



Butterbohnen



Salatherz (Romana)



Zucchini



Hirtenkäse



Zitrone, gewachst



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



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\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier 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	380 g	760 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	120 g	120 g	240 g
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA   IT</b>	1	2	2
Hirtenkäse <b>7</b> )	150 g**	150 g	200 g
Zitrone, gewachst <b>ZA   AR</b>	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Naturjoghurt <b>7</b> )	75 g	100 g	150 g
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 g
Mayonnaise <b>8</b> ) <b>9</b> )	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.)

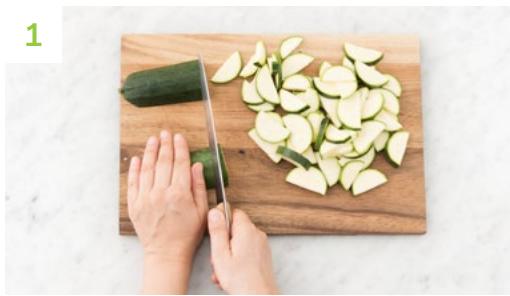
	100 g	Portion (ca. 640 g)
Brennwert	370 kJ/88 kcal	2350 kJ/562 kcal
Fett	4 g	25,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	6,9 g
Kohlenhydrate	4,6 g	29,5 g
– davon Zucker	1,9 g	12,4 g
Eiweiß	6,9 g	44 g
Salz	0,47 g	2,99 g

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.

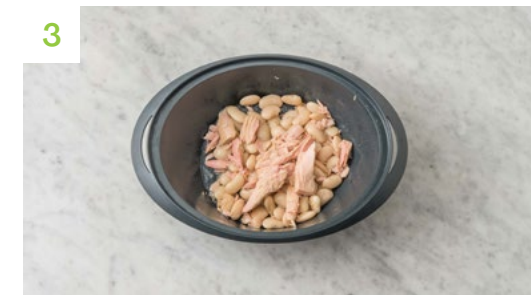


## Gemüse backen

**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] **Olivenöl\***, **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.



## 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!**

### 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>

