

Salat mit Thunfisch und Butterbohnen

dazu Ofengemüse und Hirtenkäse

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix hilft • 607 kcal • Tag 3 kochen



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Butterbohnen



Salatherz (Romana)



Karotte



Zitrone, gewachst



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



Hirtenkäse



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*, Weißweinessig*, Zucker*, Olivenöl*

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)	1	1	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Naturjoghurt 7	75 g	100 g	150 g
Hirtenkäse 7	100 g	150 g	200 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. 650 g)
Brennwert	392 kJ/94 kcal	2539 kJ/607 kcal
Fett	4,5 g	28,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	7,7 g
Kohlenhydrate	5,4 g	34,6 g
– davon Zucker	2,6 g	16,5 g
Eiweiß	6,8 g	43,9 g
Salz	0,48 g	3,1 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



Gemüse vorbereiten

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

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

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

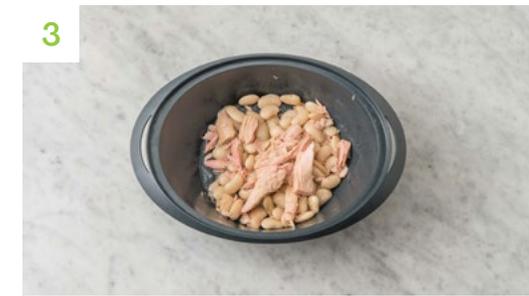


Gemüse backen

Karottenhalbmonde 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.

Romanasalat 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**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, Hälfte des **Knoblauchs** und 10 g [15 g | 20 g] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, **Zucker***, **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.

Salat mit **Hirtenkäse-Dip** 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>

