

Salat mit Thunfisch und Butterbohnen

dazu Ofengemüse und Hirtenkäse

High Protein | unter 650 Kalorien | schnell | Viel Gemüse | 25 – 35 Minuten • 575 kcal • Tag 3 kochen

34



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Hirtenkäse



Butterbohnen



Salatherz (Romana)



Karotte



Zitrone, gewachst



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



Mayonnaise



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Weißweinessig*, Zucker*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4)	160 g	240 g**	320 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Butterbohnen	380 g	380 g	760 g
Salatherz (Romana)	120 g	120 g	240 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Zitrone, gewachst ES ZA AR 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
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	401 kJ/96 kcal	2407 kJ/575 kcal
Fett	4,7 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	7,2 g
Kohlenhydrate	6 g	35,9 g
– davon Zucker	2,6 g	15,5 g
Eiweiß	6,5 g	39,2 g
Salz	0,42 g	2,54 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 **IL:** Israel **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



1 Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze (220 °C Umluft) vor.

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

Rote Zwiebel in 0,5 cm Streifen schneiden.



2 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.



3 Zu Beginn

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

Thunfisch dazugeben und zusammen abtropfen lassen.



4 Dressing zubereiten

Romanasalat in breite Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Zitrone in 4 [8 | 8] Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Saft** von 2 [3 | 4]

Zitronenspalten, Hälfte des **Knoblauchs** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL]

Weißweinessig* und **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 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** mischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Bohnen-Thunfisch-Salat auf Teller verteilen. Warmes **Ofengemüse** darauf verteilen. 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>

