

Caesar Salad mit Thunfisch & Croûtons

5 – 15 Minuten • 362 kcal • Tag 3 kochen

301



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Salatherz (Romana)



Kräuter-Croûtons



Caesar Dressing



Hartkäse ital. Art, geraspelt



rote Kirschtomaten



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

1 Sieb

Zutaten 2 Personen

	2P
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4)	160 g
Salatherz (Romana)	240 g
Kräuter-Croûtons 7) 15) 16)	40 g
Caesar Dressing 7) 8) 9)	70 ml
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	20 g
rote Kirschtomaten	125 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. 300 g)
Brennwert	499 kJ/119 kcal	1514 kJ/362 kcal
Fett	7 g	21,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	4,2 g
Kohlenhydrate	7,1 g	21,6 g
– davon Zucker	2,2 g	6,7 g
Eiweiß	7,1 g	21,5 g
Salz	0,4 g	1,21 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 **15)** Weizen **16)** Gerste

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



Vorbereiten

Zubereitung für 1 Portion: Hälfte des **Thunfischs** in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Zubereitung für 2 Portionen: **Thunfisch** in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Zubereiten

Zubereitung für 1 Portion: Hälfte der **Salatherzen** in grobe Stücke zupfen oder schneiden. Hälfte der **Kirschtomaten** halbieren.

Zubereitung für 2 Portionen: **Salatherzen** in grobe Stücke zupfen oder schneiden.

Kirschtomaten halbieren.

Anrichten

Zubereitung für 1 Portion: **Salat** mit **Thunfisch** und der Hälfte des **Dressings** vermengen.

Kirschtomaten und **Kräuter-Croûtons** nach Belieben darauf verteilen und mit der Hälfte des **geraspelten Hartkäses** garnieren.

Zubereitung für 2 Portionen: **Salat** mit **Thunfisch** und **Dressing** vermengen. **Kirschtomaten** und **Kräuter-Croûtons** nach Belieben darauf verteilen und mit **geraspeltem Hartkäse** garnieren.

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>

