



Leichter kochen,
besser essen!



5
KW43
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

Big-Apple-Thunfisch-Bagel

mit Rote-Bete-Salat

Bagels sind die Klassiker aus New York mit jüdischen Wurzeln. Probiere diese typisch amerikanischen Brötchen mit dem Loch in der Mitte mit leckerer Thunfisch-Creme und rohem Rote-Bete-Salat. Ein schnelles Gericht mit viel Omega-3-Fettsäuren und Betanin. Lass es Dir schmecken!



30 min.



Stufe 1

schnell, kalorienarm, proteinreich,
ballaststoffreich



Thunfisch



Bagels



Salatherz



Strauchtomate



Frühlingszwiebel



saure Sahne



Rote Bete



Dill



Sonnenblumenkerne



Zitrone

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Frühlingszwiebel [Ursprungst. D]	1	2
Strauchtomate [Ursprungst. NL]	1	2
Dill	10 g	20 g
Zitrone	½ ⊕	1
Salatherz	1	2
Thunfisch in Öl 4)	1 Dose	2 Dosen
saure Sahne 7)	100 g ⊕	200 g
Rote Bete [Ursprungst. D]	2	4
Sonnenblumenkerne 15)	10 g	20 g
Bagels 1) 11) 15)	4	8

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten 4) Fisch
7) Lactose 11) Sesam
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 611 kcal
Kohlenhydrate: 66 g
Fett: 15 g, Eiweiß: 43 g
Ballaststoffe: 10 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Pfeffer, Olivenöl

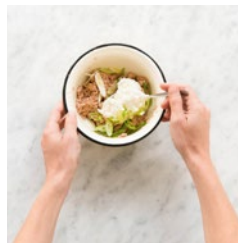
Was zum Kochen gebraucht wird

kleine Schüssel, Sieb, Gummihandschuhe, große Schüssel, Gemüseriebe, kleine Pfanne



Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen.

1 Frühlingszwiebel schräg in Ringe schneiden und in eine kleine Schüssel geben. **Strauchtomate** halbieren, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Spitzen vom **Dill** abzupfen und fein hacken. **Zitrone** halbieren und Saft auspressen. Blätter vom **Salatherz** abzupfen.



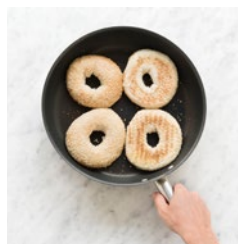
2 **Thunfisch** in einem Sieb abtropfen lassen. Dann in der kleinen Schüssel mit **Frühlingszwiebelringen** und **saurer Sahne** vermischen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

3 **Rote Bete** schälen (dafür am besten Gummihandschuhe anziehen), dann in eine große Schüssel reiben und mit gehacktem **Dill**, 1 TL **Olivenöl** und etwas **Zitronensaft** vermischen und nach Geschmack mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



4 In einer großen Pfanne **Sonnenblumenkerne** ohne Fettzugabe rösten, bis sie leicht bräunlich sind. Danach in den **Rote-Bete-Salat** geben.

5 **Bagels** halbieren und kurz in der Pfanne ohne Fett von beiden Seiten toasten.



6 Untere Hälfte der **Bagels** mit **Salat**, **Thunfisch-Creme** und **Tomatenscheiben** belegen, obere Hälften aufsetzen. Dann zusammen mit dem **Rote-Bete-Salat** genießen.