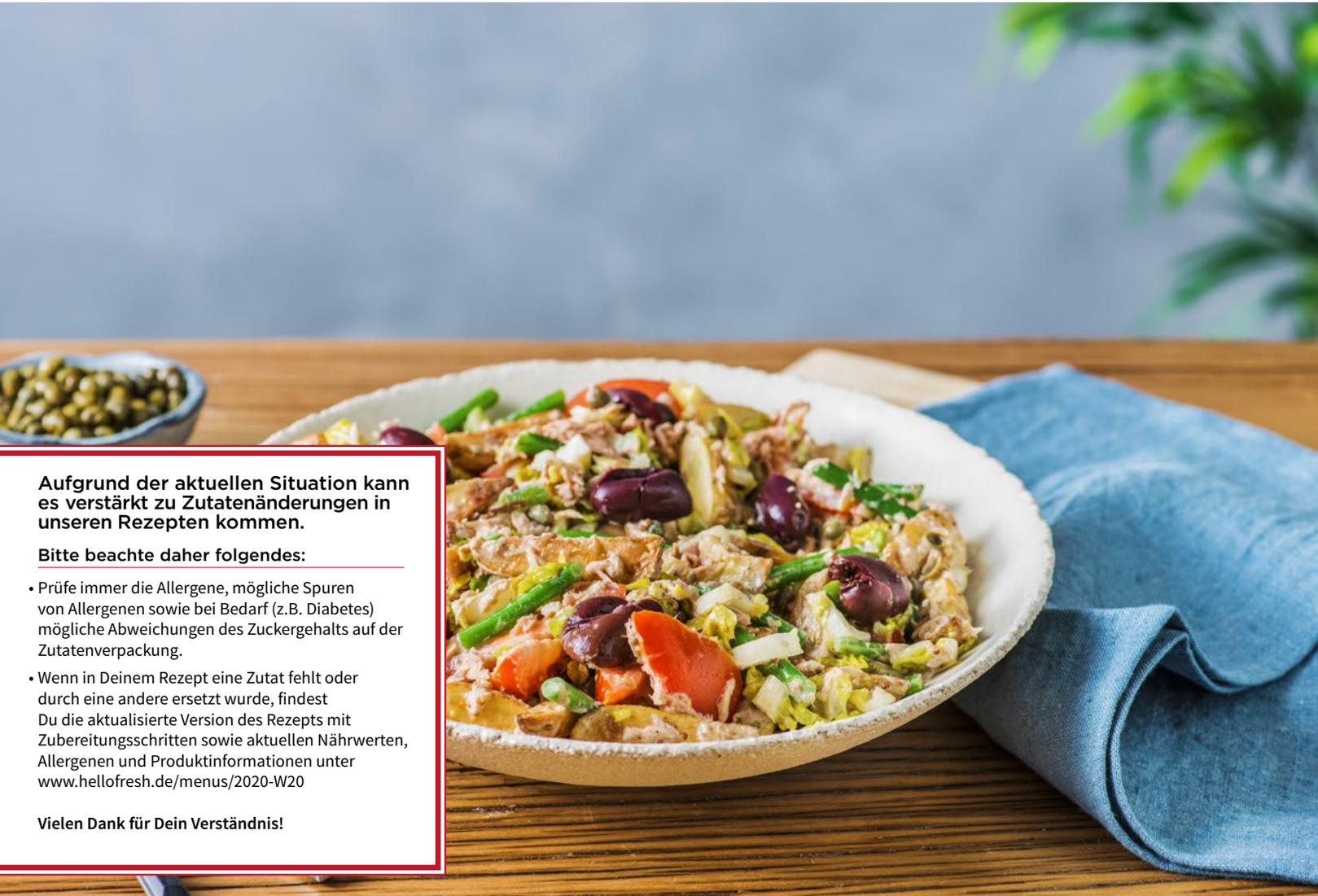




# SALAT NACH ART NIÇOISE MIT KALAMATA-OLIVEN, Kapern und Thunfisch

## ADD-ON



**Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.**

**Bitte beachte daher folgendes:**

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W20](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W20)

**Vielen Dank für Dein Verständnis!**



Tomaten (Roma)



Kartoffeln



Knoblauchzehe



Rotweinessig



Mayonnaise



körniger Senf



Buschbohnen



Salatherz (Romana)



Joghurt



Worcestersoße



Thunfisch



Kalamata-Oliven



Kapern

30 Minuten

Stufe 2

Tag 1-5 kochen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
Wasche das **Gemüse** ab.  
Zum Kochen benötigst Du **1 große Schüssel, 1 Sieb, 1 kleinen Topf** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



## 1 VORBEREITUNG

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Ungeschälte **Kartoffeln** längs vierteln. **Kartoffelstücke** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL **Öl\*** beträufeln und mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. **Kartoffeln** auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 4 FÜR DIE BOHNEN

1 EL **Öl\*** zu den **Buschbohnen** in den Topf geben, **Knoblauch** nach Geschmack hineinpresse und alles zusammen für 3 Min. anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Beiseitestellen.



## 2 IN DER ZWISCHENZEIT

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren. Einen kleinen Topf mit ausreichend heißem Wasser füllen. Wasser **salzen\*** und darin die **Bohnen** für 8 Min. kochen. **Bohnen** durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.



## 5 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Salatherzen** halbieren, Strunk entfernen, **Salat** in Streifen schneiden und in die große Schüssel geben.

**Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und jede Hälfte wieder in 4 Spalten schneiden.

**Thunfisch** abgießen und grob zerkleinern.

**Oliven** entsteinen und halbieren. ★ **TIPP:** Am besten entsteint Du die Oliven, indem Du mit der flachen Seite eines Glases auf die Oliven drückst.



## 3 DRESSING ZUBEREITEN

**Knoblauch** abziehen.

In einer großen Schüssel **Mayonnaise**, **Naturjoghurt**, **Worcestersoße**, **körnigen Senf**, **Essig** und **Kapern** zu einem **Dressing** verrühren. **Dressing** mit **Zucker\*** (ganz wichtig!), **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Kartoffeln**, **Bohnen**, **Tomatenspalten** und **Thunfisch** zu dem **Salat** geben und mit dem **Dressing** vermengen. **Salat** auf Schüsseln verteilen, mit **Oliven** toppen und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2 PERSONEN ZUTATEN

	2P
Tomate (Roma) NL   ES	2
Kartoffeln (Drillinge)	300 g
Knoblauchzehe ES	1
Rotweinessig 1) 11)	12 ml
Mayonnaise 2) 4)	17 ml
körniger Senf 4)	17 ml
Buschbohnen	100 g
Salatherz (Romana)	1
Kapern	35 g
Joghurt 5)	75 g
Worcester Sauce	8 ml
Thunfisch 6)	1
Kalamata-Oliven 5)	50 g
Öl* für Schritt 1 und 4	je 1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack

\* Gut, im Haus zu haben.  
🍴 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. 550 g)
Brennwert	437 kJ/104 kcal	2.454 kJ/587 kcal
Fett	6,40g	35,95g
– davon ges. Fettsäuren	0,80g	4,50g
Kohlenhydrate	7,00g	39,34g
– davon Zucker	1,87g	10,51g
Eiweiß	4,67g	26,26g
Salz	1,067g	5,996g

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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch 6) Fische  
11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

## URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005  
kundenservice@hellofresh.at