

Thunfischsalat mit Piri-Piri-Kichererbsen dazu Pastinaken aus dem Ofen & Dill-Senf-Dressing

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix hilft • 582 kcal • Tag 5 kochen

22



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



Thunfisch



Kichererbsen



Salatherz (Romana)



Dill



Petersilie



Frühlingszwiebel



Gurke



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



Pastinake



Joghurt



mittelscharfer Senf



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Piri Piri“

thermomix

⚡ 30 [30 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Wasser*, Essig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Thunfisch 4)	160 g	320 g	320 g
Kichererbsen	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	2	3	4
Gurke NL BE GR ES	0,5**	0,75**	1
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	6 g	8 g
Pastinake DE	360 g	540 g	720 g
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	4 g	6 g	8 g
Olivenöl*, Essig*, Zucker*	Angaben im Text		
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. 690 g)
Brennwert	354 kJ/85 kcal	2435 kJ/582 kcal
Fett	3,52 g	24,21 g
– davon ges. Fettsäuren	0,63 g	4,32 g
Kohlenhydrate	7,60 g	52,20 g
– davon Zucker	2,09 g	14,38 g
Eiweiß	4,69 g	32,19 g
Salz	0,291 g	1,996 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) **9)** Senf

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien

NL: Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **ES:** Spanien

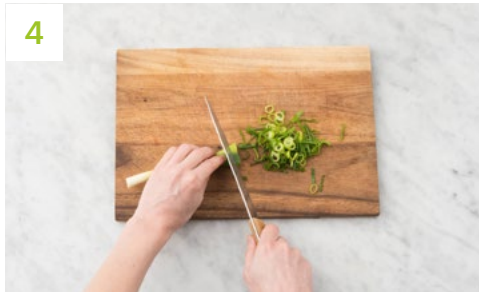


Pastinaken backen

Pastinaken schälen, quer halbieren und in 1 cm dicke Stifte schneiden. **Pastinakenstifte** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte des **Knoblauchs, Paprika-Gewürzmischung, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl*, Salz*** und **Pfeffer*** über die **Pastinaken** geben. Alles gut vermengen, dabei etwas Platz für die **Kichererbsen** lassen und für ca. 25 – 30 Min. im Ofen backen.

Währenddessen fortfahren.

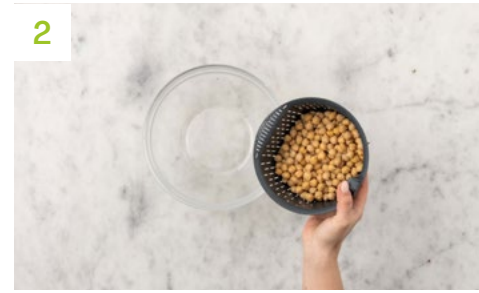


Kleinigkeiten

Gurke längs vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Gurke** in etwa 0,5 cm dünne Stücke schneiden.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

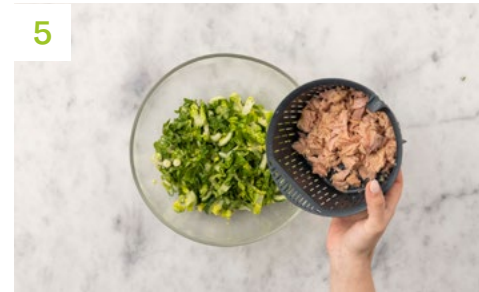
Salat halbieren, Strunk entfernen und in 2 cm breite Stücke schneiden.



Für die Kichererbsen

Kichererbsen durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

Kichererbsen zusammen mit der Hälfte „**Hello Piri Piri**“, **1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl*, Pfeffer*** und **Salz*** in eine große Schüssel geben und gut vermengen. **Kichererbsen** in den letzten 10 Min. der Garzeit mit auf das Backblech in den Ofen geben.



Salat zubereiten

Thunfisch durch den Gareinsatz abgießen und zusammen mit **Gurkenwürfeln, Salat** und **Frühlingszwiebelringen** in die große Schüssel aus Schritt 2 geben. Drei Viertel des **Dressings** dazugeben und gut vermengen.



Dressing zubereiten

Restlichen **Knoblauch** im Mixtopf mit dem Spatel nach unten schieben. Blätter der **Kräuter** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt, Senf**, restliches „**Hello Piri-Piri**“, **10 g [15 g | 20 g] Olivenöl*, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Essig*, Salz*, Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen.



Anrichten

Salat auf Teller verteilen und mit den gebackenen **Pastinaken** und **Kichererbsen** toppen.

Nach Belieben restliches **Dressing** darüber verteilen und 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>

