

Tuna Salad Bowl mit Kichererbsen dazu Stangensellerie und Hirtenkäse

unter 650 Kalorien Thermomix hilft • 601 kcal • Tag 3 kochen



Thunfisch



Kichererbsen



Tomate



Stangensellerie



Hirtenkäse



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie



Joghurt



Salatherz (Romana)



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Essig*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Thunfisch 4)	160 g	240 g**	320 g
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
Tomate NL ES BE PL MA	1	2	2
Stangensellerie 10) DE	1	1	2
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 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. 550 g)
Brennwert	460 kJ/110 kcal	2516 kJ/601 kcal
Fett	5,98 g	32,76 g
– davon ges. Fettsäuren	1,51 g	8,25 g
Kohlenhydrate	5,69 g	31,17 g
– davon Zucker	1,71 g	9,37 g
Eiweiß	7,24 g	39,66 g
Salz	0,547 g	2,995 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) **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko



Für den Thunfischsalat

Thunfisch durch den Gareinsatz abgießen.

Enden vom **Stangensellerie** abschneiden und **Sellerie** in ca. 3 cm Stücke schneiden.

Tipp: Wenn Du keinen Stangensellerie magst, lass ihn weg oder verwende weniger.

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Stangensellerie, Joghurt, Salz* und **Pfeffer*** zugeben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern, in eine große Schüssel umfüllen und **Thunfisch** unterheben.



Salat marinieren

Strunk vom **Romanasalat** abschneiden und die einzelnen Blätter lösen.

Salatblätter in einer großen Schüssel mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.

Dann herausnehmen und in **Bowls** oder tiefe Teller damit auslegen.

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



Zerkleinern

Mixtopf spülen und trocknen.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.

Zwiebel in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

Ein Viertel der **Zwiebeln** in eine kleine Schüssel umfüllen.



Thunfischsalat fertigstellen

Kichererbsen durch den Gareinsatz abgießen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** in die Pfanne zum **Knoblauch** geben und erhitzen.

Restliche zerkleinerte **Zwiebeln, Kichererbsen** und „Hello Harissa“ in die Pfanne zugeben und **Kichererbsen** 3 – 4 Min. unter Rühren anrösten, bis sie bräunen. Danach **Kichererbsen** mithilfe einer Gabel leicht zerdrücken und zum **Joghurt-Thunfisch-Mix** in die große Schüssel zugeben. Alles gut vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Tomatensalat

Tomate in 1 cm Würfel schneiden und in die Schüssel zu den **Zwiebeln** zugeben und mischen.

Hirtenkäse in 1 cm Würfel schneiden und ein Viertel davon zu den **Tomaten** geben.

Alles mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig*** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Restlichen **Hirtenkäse** in die große Schüssel zum **Thunfisch-Sellerie-Mix** geben.



Anrichten

Thunfischsalat auf den **Salatblättern** in den **Bowls** oder tiefen Tellern anrichten und mit **Tomaten-Hirtenkäse** toppen. **Thunfischsalat** nach Belieben mit den **Salatblättern** aufnehmen und essen.

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>

