

# Salat mit Thunfisch und Butterbohnen

dazu Ofengemüse und Hirtenkäse

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 577 kcal • Tag 3 kochen

21



Skipjack Thunfisch  
im eigenen Saft



Butterbohnen



Salatherz (Romana)



Karotte



Zitrone, gewachst



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



Hirtenkäse



Mayonnaise



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 große Schüssel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft <b>4</b>	160 g	240 g**	320 g
Butterbohnen	380 g	380 g	760 g
Salatherz (Romana)	120 g	120 g	240 g
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	2	3	4
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   TR   CL   EG</b>	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Naturjoghurt <b>7</b>	75 g	100 g	150 g
Hirtenkäse <b>7</b>	100 g	150 g	200 g
Mayonnaise <b>8   9</b>	25 g	25 g	50 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. 640 g)
Brennwert	379 kJ/91 kcal	2413 kJ/577 kcal
Fett	4,1 g	25,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	7,3 g
Kohlenhydrate	5,3 g	34 g
– davon Zucker	2,6 g	16,5 g
Eiweiß	6,8 g	43,1 g
Salz	0,48 g	3,08 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

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



## 1 Zu Beginn

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

**Butterbohnen** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

**Thunfisch** dazugeben und zusammen abtropfen lassen.



## 2 Gemüse schneiden

**Karotten** längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Rote Zwiebel** in 0,5 cm Streifen schneiden.



## 3 Gemüse backen

**Karottenhalbmonde** und **Zwiebelstreifen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und 13 – 15 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



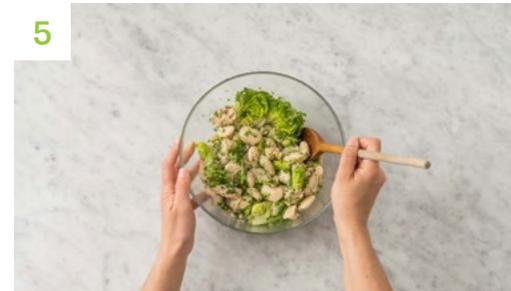
## 4 Dressing zubereiten

**Romanasalat** in breite Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen und pressen.

**Zitrone** in 4 [8 | 8] Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, Hälfte des **Knoblauchs** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Dip verrühren

In der großen Schüssel **Salatstreifen**, **Thunfisch** und weiße **Bohnen** mit dem **Dressing** vorsichtig vermengen.

In einer kleinen Schüssel Hälfte des **Hirtenkäses** mit einer Gabel zerkleinern.

**Hirtenkäse** mit **Joghurt**, **Mayonnaise** und restlichem **Knoblauch** mischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Bohnen-Thunfisch-Salat** auf Teller verteilen. Warmes **Ofengemüse** darauf verteilen. Restlichen **Hirtenkäse** darüber zerbröseln.

**Salat** mit **Hirtenkäse-Dip** und **Zitronenspalten** 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>

