

Salat mit Thunfisch und Butterbohnen

dazu Ofengemüse und Hirtenkäse

High Protein | unter 650 Kalorien | schnell | Viel Gemüse | Thermomix hilft • 575 kcal • Tag 3 kochen

34



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Hirtenkäse



Butterbohnen



Salatherz (Romana)



Karotte



Zitrone, gewachst



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



Mayonnaise



- 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

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Weißweinessig*, Zucker*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4)	160 g	240 g**	320 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Butterbohnen	380 g	380 g	760 g
Salatherz (Romana)	120 g	120 g	240 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Mayonnaise 8) 9)	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. 800 g)
Brennwert	401 kJ/96 kcal	2407 kJ/575 kcal
Fett	4,7 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	7,2 g
Kohlenhydrate	6 g	35,9 g
– davon Zucker	2,6 g	15,5 g
Eiweiß	6,5 g	39,2 g
Salz	0,42 g	2,54 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 **NL:** Niederlande **IL:** Israel

ES: Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



Gemüse vorbereiten

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

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

Rote Zwiebel abziehen und in 0,5 cm Streifen schneiden.

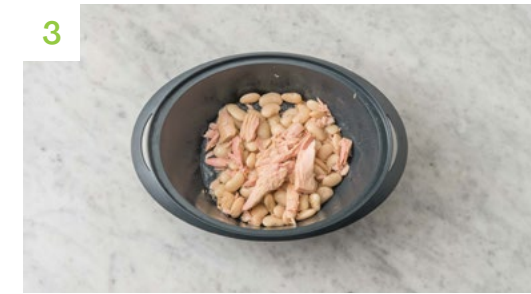


Gemüse backen

Karottenhalbmonde und **Zwiebelstreifen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und 13 – 15 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

Währenddessen fortfahren.



Kleinigkeiten

Butterbohnen durch den Varoma-Behälter abgießen und mit kaltem Wasser spülen.

Thunfisch dazugeben und zusammen abtropfen lassen.

Knoblauch abziehen.

Zitrone halbieren und in 4 [8 | 8] Spalten schneiden.

Romanasalat in breite Streifen schneiden.



Für den Salat

Die Hälfte des **Knoblauchs** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Saft von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, Hälfte des **Knoblauchs** und 10 g [15 g | 20 g] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3** vermischen. **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen.

Salatstreifen, **Thunfisch** und **Butterbohnen** zum **Dressing** geben und vorsichtig vermengen. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Für den Dip

Mixtopf spülen und trocknen.

Restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Joghurt, **Mayonnaise**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben.

Die Hälfte des **Hirtenkäses** in grobe Stücke brechen, ebenfalls zugeben und **10 Sek./Stufe 4** mischen.



Anrichten

Bohnen-Thunfisch-Salat auf Teller verteilen. Warmes **Ofengemüse** darauf anrichten und 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>

