



Leichter kochen,  
besser essen!



5  
KW43  
2016

**thermomix**

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

## Big-Apple-Thunfisch-Bagel

mit Rote-Bete-Salat

Bagels sind die Klassiker aus New York mit jüdischen Wurzeln. Probiere diese typisch amerikanischen Brötchen mit dem Loch in der Mitte mit leckerer Thunfisch-Creme und rohem Rote-Bete-Salat. Ein schnelles Gericht mit viel Omega-3-Fettsäuren und Betanin. Lass es Dir schmecken!

 25 min.

 25 min.

 Stufe 1

*Thermomix kocht; schnell, kalorienarm, proteinreich, ballaststoffreich*



Thunfisch



Bagels



Salatherz



Strauchtomate



Frühlingszwiebel



saurer Sahne



Rote Bete



Dill



Sonnenblumenkerne



Zitrone

## Für 2 Personen.....

- 10 g Dill
- 1 Frühlingszwiebel, in groben Ringen
- 100 g saure Sahne 7) ⊕
- 1 Dose Thunfisch in Öl, abgetropft 4)
- 2 Rote Bete, in groben Stücken
- ½ Zitrone, halbiert und ausgepresst ⊕

- 10 g Sonnenblumenkerne 15)
- 4 Bagels 1) 11) 15)
- 1 Strauchtomate, in Scheiben
- 1 Salatherz,  
in mundgerechten Stücken

[Frühlingszwiebel :Ursprungsl. D ]

[rote Beete :Ursprungsl. D ]

[Strauchtomate :Ursprungsl. NL ]

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.

Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

### Gut im Haus zu haben .....

Salz, Pfeffer, Olivenöl

### Was zum Kochen gebraucht wird .....

Thermomix, kleine Schüssel, große Pfanne

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

### Allergene

1) Gluten 4) Fisch  
7) Lactose 11) Sesam  
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 611 kcal/2558 kJ  
Kohlenhydrate: 66 g  
Fett: 15 g, Eiweiß: 43 g  
Cholesterin: 14 mg  
Ballaststoffe: 10 g



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

**2** Frühlingszwiebel dazugeben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**3** Saure Sahne, Thunfisch und je 1 Prise Salz und Pfeffer zugeben, **10 Sek./Stufe 3** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.



**4** Rote-Bete-Stücke in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 4** zerkleinern. 1 TL Olivenöl, etwas Zitronensaft und 1 Prise Salz und Pfeffer zugeben und **8 Sek./Stufe 1** vermischen.

**5** In einer großen Pfanne Sonnenblumenkerne ohne Fettzugabe rösten, bis sie leicht bräunlich sind. Danach zu dem Rote-Bete-Salat in den Mixtopf geben und mit dem Spatel vorsichtig vermengen.



**6** Bagels halbieren und kurz in der Pfanne ohne Fett von beiden Seiten toasten.

**7** Untere Hälfte jedes Bagels mit Salat, Thunfisch-Creme und Tomatenscheiben belegen, obere Hälften aufsetzen. Dann zusammen mit dem Rote-Bete-Salat genießen.

