

SALADE NIÇOISE MIT KAPERN, EI & THUNFISCH

ADD-ON



Tomaten (Roma)



Kartoffeln



Knoblauchzehe



Balsamico-Weißweinessig



Mayonnaise



körniger Senf



Buschbohnen



Salatherz (Romana)



Joghurt



Worcestersoße



Thunfisch



hartgekochte Eier

35 Minuten

Stufe 1

Dieser Salat ist einem der klassischsten südeuropäischen Salate nachempfunden: dem französischen Salade niçoise. Wertgeschätzt wird an ihm der Sattmach-Effekt durch Kartoffeln, Ei und grüne Bohnen. Hinzu kommen die salzigen Kapern, das würzig-pikante Dressing und der Thunfisch, der dem leckeren Salat das i-Tüpfelchen gibt. Das perfekte Gericht für den Sommer. Lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 Knoblauchpresse**, **1 großen Topf**, **1 Sieb**, **1 große Schüssel** und **1 kleine Schüssel**.



1 VORBEREITUNG

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Erhitze Wasser im **Wasserkocher**.

Ungeschälte **Kartoffeln** längs vierteln. **Kartoffelstücke** auf einem mit **Backpapier** belegten **Backblech** verteilen, mit **1 EL Öl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Kartoffeln** auf der mittleren Schiene im **Backofen** 20 – 25 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



4 FÜR DAS DRESSING

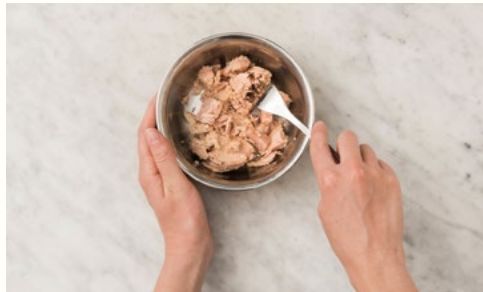
In einer großen Schüssel **Mayonnaise**, **Joghurt**, **Worcestersoße**, **körnigen Senf** und **Essig** zu einem **Dressing** verrühren. **Dressing** mit **Zucker*** (wichtig!), **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 IN DER ZWISCHENZEIT

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren. Einen großen Topf mit ausreichend heißem Wasser füllen. Wasser **salzen*** und darin die **Bohnen** für 8 Min. kochen. **Bohnen** durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

Knoblauch abziehen.



5 WEITER GEHT'S

Salatherz halbieren, Strunk entfernen, **Salathälften** in Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und jede **Tomatenhälfte** in 4 Spalten schneiden.

Thunfisch abgießen und grob zerkleinern.



3 GEMÜSE ANBRATEN

1 EL Öl* zu den **Buschbohnen** in den Topf geben, **Knoblauch** je nach Geschmack hineinpresse und alles zusammen für 3 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Beiseitestellen.

Eier schälen und halbieren.



6 ANRICHTEN

Kartoffeln, **Bohnen**, **Tomatenspalten** und **Thunfisch** zu dem **Salat** geben und mit dem **Dressing** vermengen. **Salat** auf Schüsseln verteilen, mit **Eiern** toppen und genießen!

GUTEN APPETIT!

2 PERSONEN ZUTATEN

	2P
Tomaten (Roma) ES NL BE	2
Kartoffeln	300 g
Knoblauchzehe ES	1
Balsamico-Weißweinessig 1 11)	12 ml
Mayonnaise 2 4)	20 ml
körniger Senf 4)	17 g
Buschbohnen	100 g
Salatherz (Romana) DE	1
Joghurt 5)	75 g
Worcestersoße	8 ml
Thunfisch 6)	160 g
hartgekochte Eier 2)	2
Öl* für Schritt 1 und 3	je 1 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	355 kJ/85 kcal	2.046 kJ/489 kcal
Fett	4 g	22 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	6 g	34 g
– davon Zucker	2 g	9 g
Eiweiß	7 g	37 g
Salz	1 g	2 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

1) Glutenhaltiges Getreide **2)** Eier **4)** Senf **5)** Milch **6)** Fische **11)** Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at