



SALADE NIÇOISE MIT KAPERN, EI & THUNFISCH

ADD-ON



Tomaten (Roma)



Kartoffeln



Knoblauchzehe



Balsamico-Weißweinessig



Mayonnaise



körniger Senf



Buschbohnen



Salatherz (Romana)



Joghurt



Worcestersoße



Thunfisch



hart gekochte Eier



Kapers

35 Minuten

Stufe 1

Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 Knoblauchpresse**, **1 großen Topf**, **1 Sieb** und **2 große Schüsseln**.



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**, **Kapern** 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 hineinpressen 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!

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
Kapern	35 g
hart gekochte 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	433 kJ/103 kcal	2.567 kJ/614 kcal
Fett	6,08 g	36,06 g
– davon ges. Fettsäuren	0,85 g	5,02 g
Kohlenhydrate	6,08 g	36,06 g
– davon Zucker	1,66 g	9,87 g
Eiweiß	5,59 g	33,19 g
Salz	0,592 g	3,514 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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



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

GUTEN APPETIT!