

Tuna Salad mit Butterbohnen & Hirtenkäse-Knofi-Dressing

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

High Protein | Max 20% Carbs | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 533 kcal • Tag 2 kochen



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Butterbohnen



Salatherz (Romana)



Zucchini



Hirtenkäse



Zitrone, gewachst



Petersilie



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Joghurt



milde Chiliflocken



Mayonnaise



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4)	160 g	240 g**	320 g
Butterbohnen	380 g	380 g	760 g
Salatherz (Romana) DE	1	1	2
Zucchini NL ES MA	1	1	2
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Zitrone, gewachst ZA ES AR	1	2	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
milde Chiliflocken	2 g	4 g	4 g
Mayonnaise 8) 9)	17 ml	34 ml	34 ml
Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	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. 550 g)
Brennwert	404 kJ/97 kcal	2228 kJ/533 kcal
Fett	5,42 g	29,88 g
– davon ges. Fettsäuren	1,36 g	7,52 g
Kohlenhydrate	4,13 g	22,77 g
– davon Zucker	2,10 g	11,57 g
Eiweiß	6,65 g	36,65 g
Salz	0,537 g	2,959 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 **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **MA:** Marokko **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten



Zu Beginn

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

Bohnen in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

Thunfisch dazugeben und zusammen abtropfen lassen.



Dressing verrühren

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** längs in breite Streifen schneiden.

Petersilie fein hacken.

Knoblauch abziehen und pressen.

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

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

milde Chiliflocken

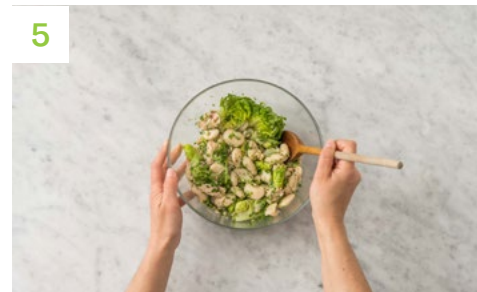
Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



Gemüse schneiden

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

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



Dip verrühren

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

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

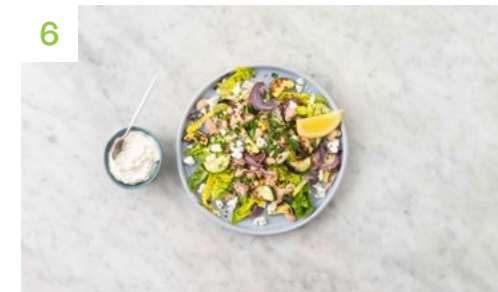
Salatherzen, **Thunfisch** und weiße **Bohnen** in der großen Schüssel mit dem **Dressing** vorsichtig vermengen.



Gemüse backen

Zucchinihalbmonde 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.



Anrichten

Bohnen-Thunfisch-Salat auf Teller verteilen.

Warmes **Ofengemüse** darauf verteilen. Restlichen **Hirtenkäse** darüber **zerbröseln** und mit restlicher **Petersilie** und **Chiliflocken** (**Achtung: scharf!**) nach Belieben toppen.

Salat mit **Hirtenkäsedip** und **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

