

Tuna Salad mit Butterbohnen & Hirtenkäse-Knofi-Dressing

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

High Protein | Max 20% Carbs | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 574 kcal • Tag 2 kochen



Skipjack Thunfisch im eigenen Saft



Butterbohnen



Salatherz (Romana)



Zucchini



Hirtenkäse



Zitrone, gewachst



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Joghurt



milde Chiliflocken



Mayonnaise



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

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 |
| 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 |

**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 | 436 kJ/104 kcal | 2402 kJ/574 kcal |
| Fett | 6,33 g | 34,86 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,45 g | 7,97 g |
| Kohlenhydrate | 4,07 g | 22,40 g |
| – davon Zucker | 2,09 g | 11,53 g |
| Eiweiß | 6,61 g | 36,42 g |
| Salz | 0,536 g | 2,954 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 **EG:** Ägypten **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **MA:** Marokko



Zu Beginn

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

Butterbohnen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

Thunfisch dazugeben und zusammen abtropfen lassen.



Gemüse schneiden

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

Rote Zwiebel in 0,5 cm Streifen schneiden.



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.



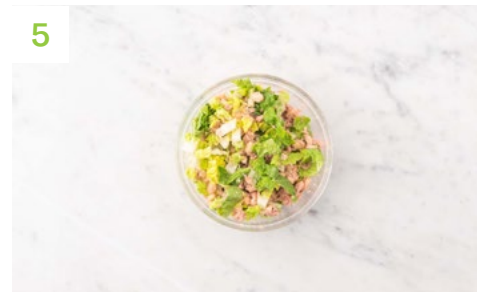
Dressing verrühren

Romanasalat in breite Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und pressen.

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

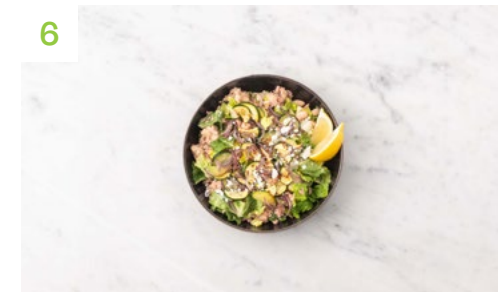
In einer großen Schüssel **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, Hälfte des **Knoblauchs** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dip verrühren

In der großen Schüssel **Salatstreifen**, **Thunfisch** und weiße **Bohnen** mit dem **Dressing** vorsichtig vermengen. In einer kleinen Schüssel Hälfte des **Hirtenkäses** mit einer Gabel zerkleinern.

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



Anrichten

Bohnen-Thunfisch-Salat auf Teller verteilen. Warmes **Ofengemüse** darauf verteilen. Restlichen **Hirtenkäse** darüber zerbröseln und mit **Chiliflocken (Achtung: scharf!)** nach Belieben toppen.

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

Guten Appetit!

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.

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

