

Salat mit Thunfisch und Butterbohnen

dazu Ofengemüse und Hirtenkäse

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 597 kcal • Tag 2 kochen

18



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Butterbohnen



Salatherz (Romana)



Zucchini



Hirtenkäse



Zitrone



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



milder Chili-Mix



Mayonnaise



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4)	1 x 160 g	2 x 160 g
Butterbohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Hirtenkäse 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Zitrone	1 x 90 g	2 x 90 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Naturjoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
milder Chili-Mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 g

**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. 560 g)
Brennwert	450 kJ/ 108 kcal	2499 kJ/ 597 kcal
Fett	6.72 g	37.31 g
– davon ges. Fettsäuren	1.39 g	7.74 g
Kohlenhydrate	4.05 g	22.45 g
– davon Zucker	2.12 g	11.76 g
Eiweiss	6.58 g	36.50 g
Salz	0.534 g	2.961 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!)



1 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.



2 Gemüse schneiden

Zucchini längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Rote Zwiebel in 0.5 cm Streifen schneiden.



3 Gemüse backen

Zucchettihalbmonde und **Zwiebelstreifen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und 13 – 15 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



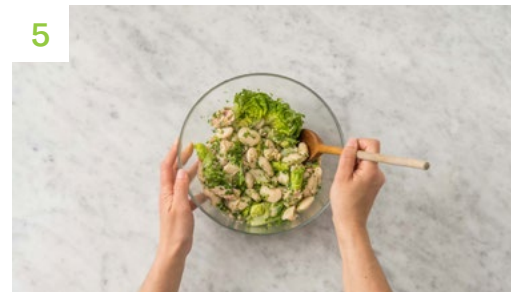
4 Dressing zubereiten

Romanasalat in breite Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und pressen.

Zitrone in 4 [8] Spalten schneiden.

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



5 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.



6 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 **Hirtenkäse-Dip** und **Zitronenspalten** geniessen.

En Guete!

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.

Salad with tuna and white beans

baked vegetables and feta cheese

High protein Under 650 calories 30–40 minutes • 597 kcal • Cook on day 2

18



Skipjack tuna in own juice



Butter beans



Romaine lettuce heart



Courgette



Feta cheese



Lemon



Red onion



Garlic clove



Plain yoghurt



Mild chilli mix



Mayonnaise

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, oil*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 small bowl, 1 garlic press, 1 sieve and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Skipjack tuna in own juice 4)	1 x 160 g	2 x 160 g
Butter beans	1 x 380 g	2 x 380 g
Romaine lettuce heart	1 x 170 g	2 x 170 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Feta cheese 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Lemon	1 x 90 g	2 x 90 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Plain yoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Mild chilli mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 560 g)
Calories	450 kJ/ 108 kcal	2499 kJ/ 597 kcal
Fat	6.72 g	37.31 g
– of which saturated fats	1.39 g	7.74 g
Carbohydrate	4.05 g	22.45 g
– of which sugar	2.12 g	11.76 g
Protein	6.58 g	36.50 g
Salt	0.534 g	2.961 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **4)** Fish **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **9)** Mustard

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Get started

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Drain the butter beans in a sieve and rinse with water*.

Add the tuna and drain together.



Chop the vegetables

Halve the courgette lengthways and cut into 0.5 cm half-moons.

Cut the red onion into 0.5 cm strips.



Bake the vegetables

Spread out the sliced courgette and onion strips on a baking tray lined with baking paper.

Season with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*, and bake for 13–15 min. until the vegetables are soft.



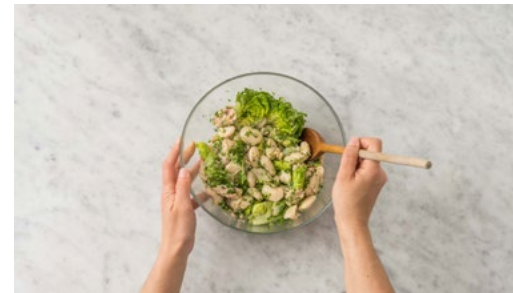
Make the dressing

Cut the lettuce into broad strips.

Peel and press the garlic.

Cut the lemon into 4 [8] wedges.

In a large bowl, stir together the juice of 2 [4] lemon wedges, half of the garlic and 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* to make a dressing. Season with salt* and pepper*.



Mix the dip

In a large bowl, carefully combine the lettuce strips, tuna and beans with the dressing.

In a small bowl, crush half of the feta cheese with a fork.

Mix the feta cheese with the yoghurt, mayonnaise and the rest of the garlic. Season with salt* and pepper*.



Serve

Apportion the bean-and-tuna salad onto plates.

Spread the warm baked vegetables on top.

Crumble the remaining feta cheese over the salad and top with chilli flakes (warning: spicy!) according to taste. Enjoy the salad with the feta cheese dip and lemon wedges.

Bon appetit!

Mild chilli flakes

Be cautious when seasoning with our mild chilli. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a few chilli flakes and feel your way to the spiciness that suits you.

Salade de thon et de haricots blancs, accompagnée de légumes au four et de fromage en saumure

Hautement protéiné | Moins de 650 calories | 30 – 40 minutes • 597 kcal • Cuisiner au 2e jour

18



Thon rose dans son jus



Haricots blancs



Laitue romaine



Courgette



Fromage en saumure



Citron



Oignon rouge



Gousse d'ail



Yogourt nature



Mélange de piment doux



Mayonnaise

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 bol, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Thon rosé dans son jus 4)	1 x 160 g	2 x 160 g
Haricots beurre	1 x 380 g	2 x 380 g
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Fromage de berger 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Citron	1 x 90 g	2 x 90 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Yogourt nature 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Mélange de piment doux	1 x 2 g	1 x 4 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 560 g)
Valeur calorique	450 kJ/ 108 kcal	2499 kJ/ 597 kcal
Lipides	6,72 g	37,31 g
- dont acides gras saturés	1,39 g	7,74 g
Glucides	4,05 g	22,45 g
- dont sucre	2,12 g	11,76 g
Protéines	6,58 g	36,50 g
Sel	0,534 g	2,961 g

Note que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **4)** poisson **7)** lait (comprenant du lactose) **8)** œufs

9) moutarde

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

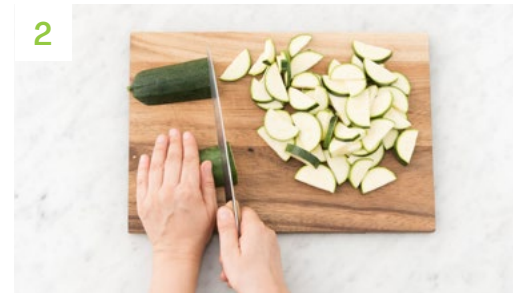


Pour commencer

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Égoutter les haricots dans une passoire et rincer à l'eau courante.

Ajouter le thon et égoutter le tout.



Couper les légumes

Couper les courgettes en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm.

Couper l'oignon rouge en lamelles de 0.5 cm.



Cuire les légumes

Répartir sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé les demi-lunes de courgette et les lamelles d'oignon.

Assaisonner avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* ; enfourner 13 à 15 min. jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



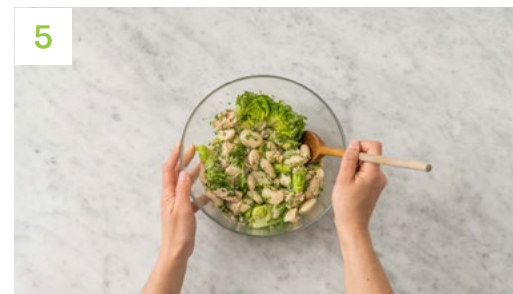
Préparer la sauce

Couper la laitue romaine en larges lanières.

Peler l'ail et le presser.

Couper le citron en 4 [8] tranches.

Dans un saladier, mélanger le jus de 2 [4] quartiers de citron, la moitié de l'ail et 2 cs [4 cs] d'huile* pour faire une sauce. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Mélanger la sauce

Dans le saladier, mélanger délicatement les lanières de salade, le thon et les haricots blancs avec la sauce.

Dans un bol, écraser la moitié du fromage en saumure avec une fourchette.

Mélanger le fromage en saumure avec le yogourt, la mayonnaise et le reste d'ail. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Répartir la salade de haricots et de thon dans les assiettes.

Recouvrir de légumes au four chauds.

Émietter le reste du fromage en saumure par-dessus

et garnir de piment (attention : piquant) selon les goûts.

Déguster la salade avec le dip au fromage et les quartiers de citron.

Flocons de piment doux

Soyez prudent lorsque vous assaisonnez avec nos piments doux. Leur nom est parfois trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.

Bon appétit !