

Salat mit Thunfisch und Butterbohnen

dazu Ofengemüse und Hirtenkäse

High Protein | unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 644 kcal • Tag 3 kochen



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Butterbohnen



Rüebli



Zitrone, gewachst



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Hirtenkäse



Mayonnaise



Naturjoghurt aus Saland



Salatherz (Romana)

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 Sieb und 1 kleine 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 |
| Rüebli | 2 x 100 g | 4 x 100 g |
| Zitrone, gewachst | 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 |
| Hirtenkäse 7) | 1 x 100 g | 1 x 200 g |
| Mayonnaise 8) 9) | 1 x 25 g | 1 x 50 g |
| Naturjoghurt aus Saland 7) | 1 x 75 g | 2 x 75 g |
| Salatherz (Romana) | 1 x 170 g | 2 x 170 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. 660 g) |
|-------------------------|--------------------|----------------------|
| Brennwert | 410 kJ/ 98 kcal | 2694 kJ/ 644 kcal |
| Fett | 5.1 g | 33.5 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1.2 g | 7.7 g |
| Kohlenhydrate | 5.2 g | 33.8 g |
| – davon Zucker | 2.5 g | 16.2 g |
| Eiweiss | 6.6 g | 43.5 g |
| Salz | 0.46 g | 3.04 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 Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze (220 °C Umluft) vor.

Rüebli längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Rote Zwiebel in 0.5 cm Streifen schneiden.



2 Gemüse backen

Rüeblihalbmonde und **Zwiebelstreifen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 0.5 EL [1 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und 13 – 15 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



3 Zu Beginn

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

Thunfisch dazugeben und zusammen abtropfen lassen.



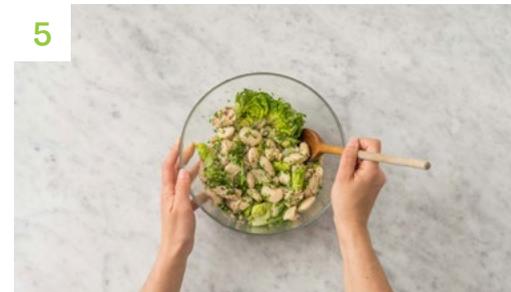
4 Dressing zubereiten

Romanasalat in breite Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und pressen.

Zitrone in 4 [8] Spalten schneiden.

In einer grossen Schüssel **Soft** 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.

Salat mit **Hirtenkäse-Dip** und **Zitronenspalten** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

