

Caesar Salad mit Thunfisch & Croûtons

5 – 15 Minuten • 360 kcal • Tag 3 kochen

301



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Kräuter-Croûtons



Caesar Dressing



Hartkäse ital. Art, geraspelt



rote Cherry-Tomaten



Salatherz (Romana)



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

Los geht's

Wasche das Gemüse.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Sieb

Zutaten 2 Personen

		2P
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4)	1 x	160 g
Kräuter-Croûtons 7) 15) 16)	1 x	40 g
Caesar Dressing 7) 8) 9)	2 x	35 ml
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	1 x	20 g
rote Cherry-Tomaten	1 x	125 g
Salatherz (Romana)	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. 350 g)
Brennwert	427 kJ/ 102 kcal	1508 kJ/ 360 kcal
Fett	5.9 g	20.8 g
– davon ges. Fettsäuren	1.2 g	4.2 g
Kohlenhydrate	5.7 g	20.1 g
– davon Zucker	1.8 g	6.5 g
Eiweiss	6.3 g	22.3 g
Salz	0.34 g	1.22 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 **15)** Weizen **16)** Gerste

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

1



2



3



Vorbereiten

Zubereitung für 1 Portion: Hälfte des **Thunfischs** in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Zubereitung für 2 Portionen: **Thunfisch** in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Zubereiten

Zubereitung für 1 Portion: Hälfte der **Salatherzen** in grobe Stücke zupfen oder schneiden. Hälfte der **Cherry-Tomaten** halbieren.

Zubereitung für 2 Portionen: **Salatherzen** in grobe Stücke zupfen oder schneiden.

Cherry-Tomaten halbieren.

Anrichten

Zubereitung für 1 Portion: **Salat** mit **Thunfisch** und der Hälfte des **Dressings** vermengen.

Cherry-Tomaten und **Kräuter-Croûtons** nach Belieben darauf verteilen und mit der Hälfte des **geraspelten Hartkäses** garnieren.

Zubereitung für 2 Portionen: **Salat** mit **Thunfisch** und **Dressing** vermengen. **Cherry-Tomaten** und **Kräuter-Croûtons** nach Belieben darauf verteilen und mit **geraspeltem Hartkäse** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

