

# Thunfisch-Bohnen-Salat mit Souflaki-Peperoni

unter 650 Kalorien **extra schnell** 15 – 25 Minuten • 475 kcal • Tag 3 kochen



Butterbohnen



Hirtenkäse



Buttermilch-  
Zitronen-Dressing



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



rote Spitzpeperoni



Gewürzmischung  
„Hello Souflaki“



Skipjack Thunfisch im  
eigenen Saft



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Essig\*

## Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 Sieb

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Butterbohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	2 x 50 ml	4 x 50 ml
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft <b>4)</b>	1 x 160 g	2 x 160 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. 520 g)
Brennwert	380 kJ/ 91 kcal	1985 kJ/ 475 kcal
Fett	3.6 g	18.6 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	5.4 g
Kohlenhydrate	6.1 g	32 g
- davon Zucker	2.8 g	14.5 g
Eiweiss	7.3 g	38 g
Salz	0.59 g	3.1 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



2



3



## Für die Paprika

**Spitzpeperoni** halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Spitzpeperoni** und **Zwiebel** darin 3 – 4 Min. anbraten.

„**Hello Souflaki**“ hinzugeben, die Hälfte des **Hirtenkäses** mit den Händen dazubröseln und 1 weitere Min. anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

## Für das Dressing

In einer grossen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [2 TL] **Essig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Bohnen** und **Thunfisch** durch ein Sieb abgiessen.

**Salatherz** in 2 cm Streifen schneiden.

## Anrichten

Restlichen **Hirtenkäse** mit den Händen in die grosse Schüssel mit dem **Dressing** bröseln.

**Salatherz**, **Bohnen** und **Thunfisch** dazugeben und vermengen.

**Thunfisch-Bohnen-Salat** auf Teller verteilen und mit der **Souflaki-Peperoni** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

