

Thunfisch-Bohnen-Salat mit Souflaki-Peperoni

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

23



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 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	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 4)	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

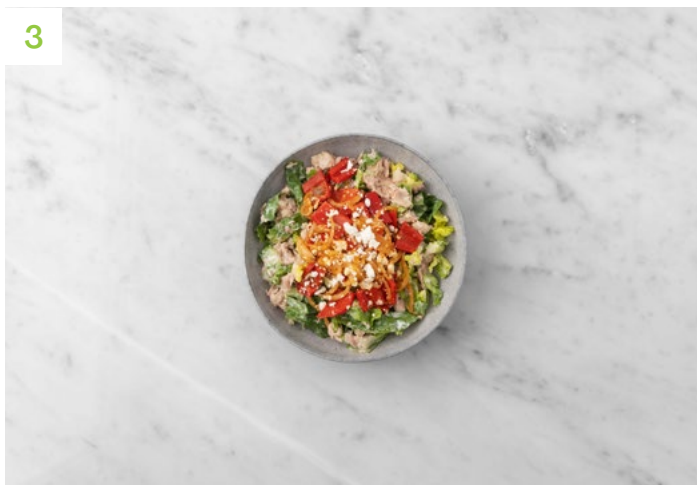
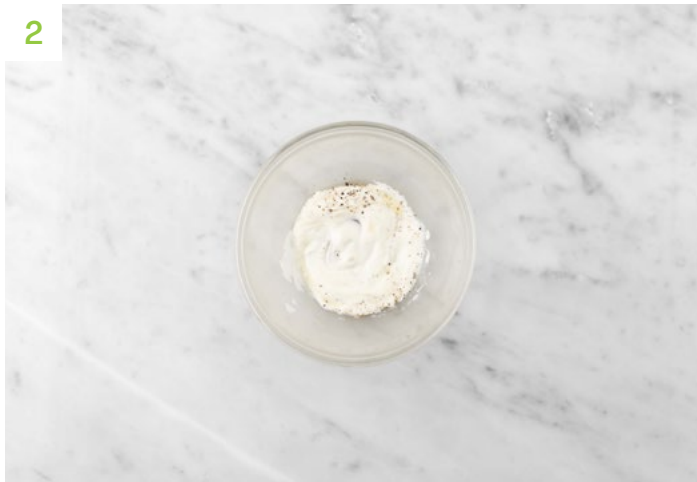
Durchschnittliche Nährwerte pro

(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!)



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!

