

Tuna Salad mit Butterbohnen & Hirtenkäse-Knofi-Dressing

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

High Protein | Max 20% Carbs | unter 650 Kalorien | Thermomix hilft • 533 kcal • Tag 2 kochen

19



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Butterbohnen



Salatherz (Romana)



Zucchini



Hirtenkäse



Zitrone, gewachst



Petersilie



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Joghurt



milde Chiliflocken



Mayonnaise



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

thermomix

⚡ 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4)	160 g	240 g**	320 g
Butterbohnen	380 g	380 g	760 g
Salatherz (Romana) DE	1	1	2
Zucchini NL ES MA	1	1	2
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Zitrone, gewachst ZA ES AR	1	2	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
milde Chiliflocken	2 g	4 g	4 g
Mayonnaise 8) 9)	17 ml	34 ml	34 ml
Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 550 g)
Brennwert	404 kJ/97 kcal	2228 kJ/533 kcal
Fett	5,42 g	29,88 g
– davon ges. Fettsäuren	1,36 g	7,52 g
Kohlenhydrate	4,13 g	22,77 g
– davon Zucker	2,10 g	11,57 g
Eiweiß	6,65 g	36,65 g
Salz	0,537 g	2,959 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!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **MA:** Marokko **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten



Gemüse vorbereiten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Enden der **Zucchini** abschneiden. **Zucchini** längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Rote Zwiebel abziehen und in 0,5 cm dicke Streifen schneiden.



Gemüse backen

Zucchinihalbmonde und **Zwiebelstreifen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und 13 – 15 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

Währenddessen fortfahren.



Kleinigkeiten

Butterbohnen durch den Varoma-Behälter abgießen und mit kaltem **Wasser** spülen.

Thunfisch dazugeben und zusammen abtropfen lassen.

Petersilie in grobe Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen.

Zitrone halbieren und in 4 [8 | 8] Spalten schneiden.

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** längs in breite Streifen schneiden.



Für den Salat

Die Hälfte des **Knoblauchs** und die Hälfte der **Petersilie** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Saft von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, 20 g [30 g | 40 g] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3** vermischen. **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen.

Salatstreifen, **Thunfisch** und **Butterbohnen** zum **Dressing** geben und vorsichtig vermengen. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

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.



Für den Dip

Mixtopf spülen und trocknen.

Restliche **Petersilie** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Joghurt, **Mayonnaise**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben.

Die Hälfte des **Hirtenkäses** in grobe Stücke brechen, ebenfalls zugeben und **10 Sek./Stufe 4** mischen.



Anrichten

Bohnen-Thunfisch-Salat auf Teller verteilen.

Warmes **Ofengemüse** darauf anrichten und restlichen **Hirtenkäse** darüber zerbröseln und nach Belieben mit **Chiliflocken** (**Achtung: scharf!**) toppen.

Salat mit **Hirtenkäsedip** und **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

