



Thunfisch-Kumpir mit würzigem Frühlingsssalat

Zubereitung in Air-Fryer oder Ofen

Viel Gemüse High Protein Kalorien im Blick 40 - 50 Min • 535 kcal

21



Ofenkartoffel



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Hirtenkäse leicht



Frischecreme



Frühlingszwiebel



Sriracha Sauce



Apfel



Karotte



Radieschen



Zitrone, gewachst



körniger Senf



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

Los geht's

Wasche das Obst und Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Honig*, Öl*

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffel DE FR BE NL	350 g	525 g	700 g
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4)	160 g	240 g**	320 g
Hirtenkäse leicht 7)	100 g	200 g	200 g
Frischcreme 7)	100 g	150 g	200 g
Frühlingszwiebel DE EG NL MA	1	2	2
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Apfel DE NL IT	1	1	2
Karotte DE IL ES NL	2	3	4
Radieschen NL IT	100 g	150 g	200 g
Zitrone, gewachst ZA ES AR EG	1	1	1
körniger Senf 9)	17 g	17 g	40 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.)

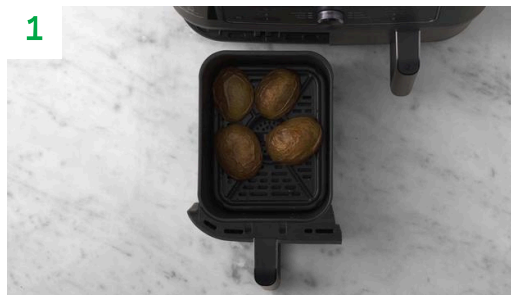
	100 g	Portion (ca. 650 g)
Brennwert	345 kJ/82 kcal	2239 kJ/535 kcal
Fett	2,3 g	14,7 g
- davon ges. Fettsäuren	1,4 g	9 g
Kohlenhydrate	10,5 g	67,9 g
- davon Zucker	7,1 g	46,3 g
Eiweiß	5,3 g	34,7 g
Salz	0,48 g	3,09 g

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) 9) Senf

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland FR: Frankreich BE: Belgien NL: Niederlande EG: Ägypten MA: Marokko IT: Italien IL: Israel ES: Spanien ZA: Südafrika AR: Argentinien

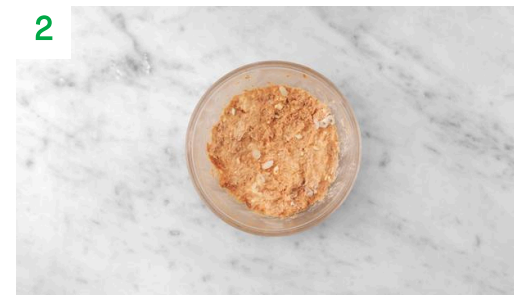


1 Kartoffeln im Airfryer garen

Kartoffeln halbieren, mehrfach mit einer Gabel einstechen und mit etwas Öl*, Salz* und Pfeffer* einreiben.

Kartoffeln im Airfryer bei 200 °C für 25 – 30 Min. garen.

Tipp: Du kannst die Kartoffel auch im Ofen 30 – 35 Min. garen.



2 Für die Thunfischpaste

Weißen und grünen Teil der Frühlingszwiebel getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Zitrone vierteln.

Thunfisch mithilfe des Deckels abgießen.

Hirtenkäse grob zerbröseln.

In einer kleinen Schüssel Thunfisch, weißen Teil der Frühlingszwiebel, Hälfte Frischkäse, Hälfte Hirtenkäse, Saft von 1 [1 | 2] Zitronenvierteln, Sriracha, Salz* und Pfeffer* zu einer Paste vermengen.



3 Für das Dressing

In einer großen Schüssel Senf, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Honig*, Saft von 1 [1 | 2] Zitronenvierteln, restlichen Frischkäse, Salz* und Pfeffer* vermengen.

Tipp: Wenn das Dressing zu dickflüssig ist, gebe teelöffelweise Wasser hinzu.



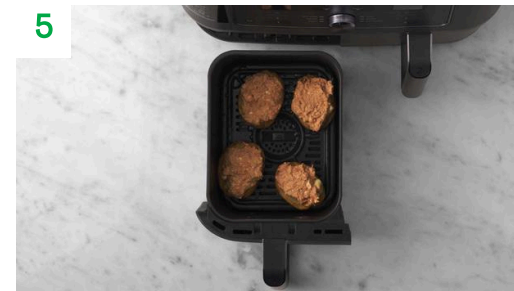
4 Gemüse vorbereiten

Karotte grob raspeln.

Apfel in 1 cm Würfel schneiden.

Radieschen in feine Scheiben schneiden.

Gemüse und restlichen Hirtenkäse in die Schüssel zu dem Dressing geben und vermengen.



5 Kartoffeln gratinieren

Nach der Kartoffelgarzeit Thunfischpaste auf die Schnittseite der Kartoffeln geben und weitere 10 Min. bei 200 °C im Airfryer gratinieren.

Tipp: Nach der Kartoffelgarzeit kannst du sie auch weitere 10 Min. im Ofen mit der Grillfunktion garen.



6 Anrichten

Salat auf tiefen Tellern verteilen, Thunfisch-Kumpir daneben anrichten und alles mit grünem Teil der Frühlingszwiebel toppen.

Guten Appetit!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

