

Salat nach Art Niçoise mit Thunfisch

35 – 45 Minuten • 2400 kJ/574 kcal • Tag 2 kochen

301

ADD-ON



Tomate



Kartoffeln (Drillinge)



Knoblauchzehe



Rotweinessig



Mayonnaise



körniger Senf



Buschbohnen



Salatherz (Romana)



Kapern



Joghurt



Worcester Sauce



Thunfisch



Kalamata-Oliven



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

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 Personen

	2P
Tomate NL ES MA BE	2
Kartoffeln (Drillinge)	400 g
Knoblauchzehe ES	1
Rotweinessig 14	12 ml
Mayonnaise 8 9	17 ml
körniger Senf 9	17 g
Buschbohnen	100 g
Salatherz (Romana) DE	1
Kapern	35 g
Joghurt 7	75 g
Worcester Sauce	8 ml
Thunfisch 4	1
Kalamata-Oliven	70 g
Olivenöl*	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. 600 g)
Brennwert	398 kJ/95 kcal	2400 kJ/574 kcal
Fett	5,41 g	32,63 g
- davon ges. Fettsäuren	0,84 g	5,06 g
Kohlenhydrate	7,05 g	42,54 g
- davon Zucker	1,68 g	10,16 g
Eiweiß	3,99 g	24,04 g
Salz	0,730 g	4,399 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 **14** Schwefeldioxyde und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien



Vorbereitung

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Ungeschälte **Kartoffeln** längs vierteln.

Kartoffelstücke auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL **Öl*** beträufeln und mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Kartoffeln** auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.

Währenddessen mit den restlichen Schritten fortfahren.



Für die Bohnen

Knoblauch abziehen.

1 EL **Öl*** zu den **Buschbohnen** in den Topf geben, **Knoblauch** ganz nach Vorliebe hineinpressen und alles zusammen für 3 Min. anbraten.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und beiseitestellen.



In der Zwischenzeit

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren.

Einen Topf mit reichlich heißem **Wasser*** füllen. **Wasser salzen*** und darin die **Bohnen** für 8 Min. kochen. **Bohnen** durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.



Gemüse schneiden

Salatherz halbieren, Strunk entfernen, **Salat** in Streifen schneiden und in die große Schüssel geben.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und jede Hälfte wieder in 4 Spalten schneiden.

Thunfisch abgießen und grob zerkleinern.

Oliven halbieren.



Dressing zubereiten

In einer großen Schüssel **Mayonnaise**, **Naturjoghurt**, **Worcester Sauce**, **körnigen Senf**, **Essig** und **Kapern** zu einem **Dressing** verrühren.

Dressing mit **Zucker*** (ganz wichtig!), **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Kartoffeln, **Bohnen**, **Tomatenspalten** und **Thunfisch** zum **Salat** geben und mit **Dressing** vermengen.

Salat auf Schüsseln verteilen, mit **Oliven** toppen und genießen.

Guten Appetit!

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

