

Tuna Salad mit Butterbohnen & Hirtenkäse-Knofi-Dressing

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

High Protein | Max 20% Carbs | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 530 kcal • Tag 3 kochen



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Butterbohnen



Salatherz (Romana)



Zucchini



Hirtenkäse



Zitrone, gewachst



Petersilie



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Joghurt



rote Chilischote



Mayonnaise



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel,
1 Knoblauchpresse, 1 Sieb 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	170 g	170 g	340 g
Zucchini DE	220 g	220 g	440 g
Hirtenkäse 7	100 g	150 g	200 g
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	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
rote Chilischote NL MA ES	1	1	2
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. 560 g)
Brennwert	397 kJ/95 kcal	2216 kJ/530 kcal
Fett	5,33 g	29,73 g
– davon ges. Fettsäuren	1,33 g	7,41 g
Kohlenhydrate	4,11 g	22,90 g
– davon Zucker	2,10 g	11,69 g
Eiweiß	6,53 g	36,42 g
Salz	0,532 g	2,967 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 **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **MA:** Marokko



Zu Beginn

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

Bohnen in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

Thunfisch dazugeben und zusammen abtropfen lassen.



Dressing verrühren

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

Petersilie fein hacken.

Knoblauch abziehen und pressen.

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

In einer großen Schüssel **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, Hälfte des **Knoblauchs**, Hälfte der **Petersilie** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Gemüse schneiden

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.

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



Dip verrühren

In einer kleinen Schüssel Hälfte des **Hirtenkäses** mit einer Gabel zerkleinern.

Hirtenkäse mit **Joghurt**, **Mayonnaise** und restlichem **Knoblauch** vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Salatherzen, **Thunfisch** und weiße **Bohnen** in der großen Schüssel mit dem **Dressing** vorsichtig vermengen.



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.



Anrichten

Bohnen-Thunfisch-Salat auf Teller verteilen. Warmes **Ofengemüse** darauf verteilen. Restlichen **Hirtenkäse** darüber zerbröseln und mit restlicher **Petersilie** und **Chili** (**Achtung: scharf**) nach Belieben toppen.

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

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

