

# Tuna Salad mit Butterbohnen & Hirtenkäse-Knofi-Dressing

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

High Protein | Max 20% Carbs | unter 650 Kalorien | Thermomix hilft • 530 kcal • Tag 3 kochen

21



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

**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 und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier,  
1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

|   | 2P              | 3P      | 4P    |
|---|-----------------|---------|-------|
| Skipjack Thunfisch im eigenen Saft <b>4)</b>    | 160 g           | 240 g** | 320 g |
| Butterbohnen                                    | 380 g           | 380 g   | 760 g |
| Salatherz (Romana) <b>DE</b>                    | 170 g           | 170 g   | 340 g |
| Zucchini <b>DE</b>                              | 220 g           | 220 g   | 440 g |
| Hirtenkäse <b>7)</b>                            | 100 g           | 150 g   | 200 g |
| Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b> | 1               | 2       | 2     |
| Petersilie                                      | 10 g            | 10 g    | 10 g  |
| rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>                | 1               | 1       | 2     |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>                         | 1               | 1       | 2     |
| Joghurt <b>7)</b>                               | 75 g            | 100 g   | 150 g |
| rote Chilischote <b>NL   MA   ES</b>            | 1               | 1       | 2     |
| Mayonnaise <b>8) 9)</b>                         | 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



## 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** mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

**Chili** halbieren, entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

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

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



## Für den Salat

**Chili** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Hälfte des **Knoblauchs** und 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.

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



## 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 mit restlichem **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!

