



Tuna-Salat mit Hirtenkäse & Butterbohnen

5 Minuten • 518 kcal • Tag 2 kochen

701



Salatherz (Romana)



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Butterbohnen



Hirtenkäse



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Frühlingszwiebel



Zitrone, gewachst



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

Gut, im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

eine große Schüssel

Zutaten 2 Personen

	2P
Salatherz (Romana) DE	2
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4	160 g
Butterbohnen	1
Hirtenkäse 7	100 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9	150 ml
Frühlingszwiebel DE EG IT	1
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1
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. 490 g)
Brennwert	440 kJ/105 kcal	2169 kJ/518 kcal
Fett	5,68 g	28,04 g
- davon ges. Fettsäuren	1,24 g	6,11 g
Kohlenhydrate	5,22 g	25,77 g
- davon Zucker	2,99 g	14,76 g
Eiweiß	6,95 g	34,29 g
Salz	0,718 g	3,541 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 **EG:** Ägypten **IT:** Italien

UY: Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei

1



2



3



Zubereitung für 1 Portion:

Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Tipp: Solltest Du kein Sieb zur Hand haben, kannst Du auch die Oberseite der Verpackung aufschneiden und die Bohnen darin mit Wasser abwaschen.

Die Hälfte der **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden. **Zitrone** halbieren.

Thunfisch abgießen und die Hälfte des **Salats** in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen.

Zubereitung für 2 Portionen:

Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Tipp: Solltest Du kein Sieb zur Hand haben, kannst Du auch die Oberseite der Verpackung aufschneiden und die Bohnen darin mit Wasser abwaschen.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. **Zitrone** halbieren.

Thunfisch abgießen und **Salat** in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen.

Zubereitung für 1 Portion:

In einer großen Schüssel **Salat**, **Frühlingszwiebel**, die Hälfte der **Bohnen**, die Hälfte des **Thunfischs** mit der Hälfte des **Dressings** mischen. Nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Zubereitung für 2 Portionen:

In einer grossen Schüssel **Salat**, **Bohnen**, **Thunfisch**, **Frühlingszwiebel** und **Dressing** mischen. Nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Zubereitung für 1 Portion:

Salat auf einem Teller anrichten, etwas **Zitronensaft** darüber pressen und die Hälfte des **Hirtenkäses** mit den Händen darüber bröseln.

Zubereitung für 2 Portionen:

Salat auf Tellern anrichten, **Saft** der halben **Zitronen** darüber pressen und **Hirtenkäse** mit den Händen darüber bröseln.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

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

