



Tuna-Salat mit Hirtenkäse und Butterbohnen

5 Minuten • 520 kcal • Tag 2 kochen

702



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Butterbohnen



Hirtenkäse



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Salatherz (Romana)



Frühlingszwiebel



Zitrone, gewachst



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

eine große Schüssel

Zutaten 2 Personen

	2P
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4)	160 g
Butterbohnen	1
Hirtenkäse 7)	100 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	150 ml
Salatherz (Romana) DE	2
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1
Zitrone, gewachst ZA ES AR	1

**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. 500 g)
Brennwert	436 kJ/104 kcal	2175 kJ/520 kcal
Fett	5,63 g	28,06 g
– davon ges. Fettsäuren	1,23 g	6,11 g
Kohlenhydrate	5,22 g	26,04 g
– davon Zucker	3,00 g	14,97 g
Eiweiß	6,89 g	34,36 g
Salz	0,711 g	3,542 g

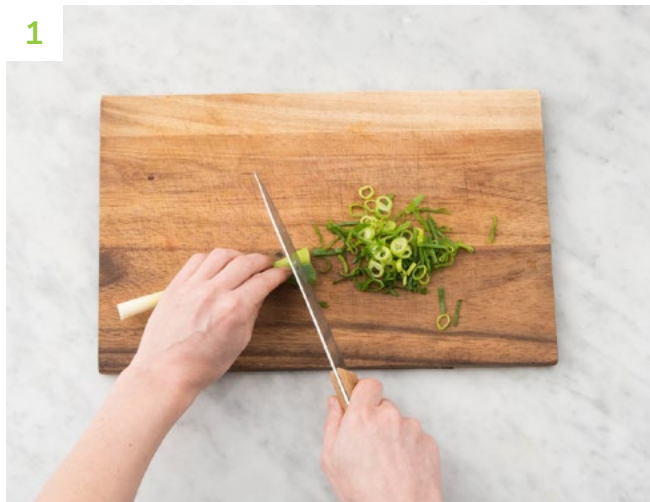
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

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 **MA:** Marokko **IT:** Italien **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien

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!

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

