

Tuna Salad Bowl mit Kichererbsen dazu Stangensellerie und Hirtenkäse

unter 650 Kalorien • 25 – 35 Minuten • 601 kcal • Tag 3 kochen

23



Thunfisch



Kichererbsen



Tomate



Stangensellerie



Hirtenkäse



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie



Joghurt



Salatherz (Romana)



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Essig*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, Knoblauchpresse, Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Thunfisch 4)	160 g	240 g**	320 g
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
Tomate NL ES BE PL MA	1	2	2
Stangensellerie 10) DE	1	1	2
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g

**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.)

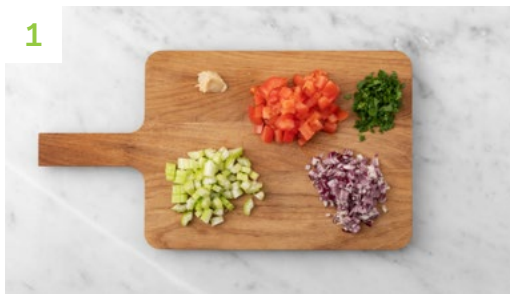
	100 g	Portion (ca. 550 g)
Brennwert	460 kJ/110 kcal	2516 kJ/601 kcal
Fett	5,98 g	32,76 g
– davon ges. Fettsäuren	1,51 g	8,25 g
Kohlenhydrate	5,69 g	31,17 g
– davon Zucker	1,71 g	9,37 g
Eiweiß	7,24 g	39,66 g
Salz	0,547 g	2,995 g

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) **10)** Sellerie

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

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



1 Gemüse schneiden

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

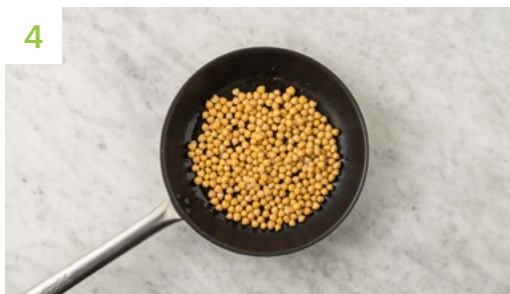
Holzige Enden vom **Stangensellerie** abschneiden, **Sellerie** längs in 3 Streifen schneiden und dann in 0,5 cm Würfel schneiden.

Tipps: Wenn Du keinen Stangensellerie magst, lass ihn weg oder verwende weniger.

Zwiebel fein würfeln.

Knoblauch abziehen.

Petersilienblätter fein hacken.



4 Kichererbsen rösten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Kichererbsen**, restliche **Zwiebelwürfel** und „Hello Harissa“ hineingeben.

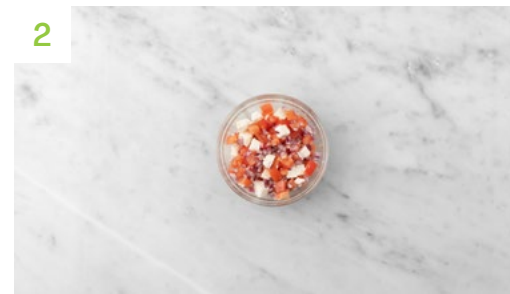
Knoblauch dazu pressen und die **Kichererbsen** 3 – 4 Min. unter Rühren anrösten, bis sie bräunen.

Danach herausnehmen und in die große Schüssel aus Schritt 3 geben.

Kichererbsen mithilfe einer Gabel leicht zerdrücken.

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

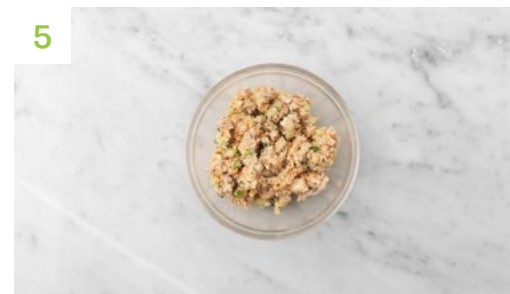


2 Für den Tomatensalat

In einer kleinen Schüssel **Tomatenwürfel** mit einem Viertel der **Zwiebelwürfel** mischen.

Hirtenkäse in 1 cm Würfel schneiden und ein Viertel zu den **Tomaten** geben.

Alles mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig*** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Salat fertigstellen

Thunfisch durch das Sieb abgießen.

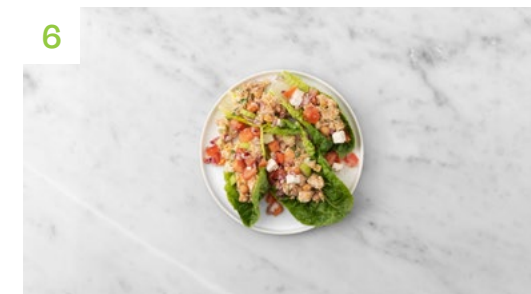
Dann **Thunfisch**, **Stangensellerie**, restlichen **Hirtenkäse**, gehackte **Petersilie** und **Joghurt** in die große Schüssel mit den **Kichererbsen** geben und gut durchmischen.

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



3 Salat marinieren

Strunk vom **Romanasalat** abschneiden und die einzelnen Blätter lösen. **Salatblätter** in einer großen Schüssel mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren. Dann herausnehmen und **Bowls** oder tiefe Teller damit auslegen.



6 Anrichten

Thunfischsalat auf den **Salatblättern** in den **Bowls** oder tiefen Tellern anrichten und mit **Tomaten-Hirtenkäse** toppen. **Thunfischsalat** nach Belieben mit den **Salatblättern** aufnehmen und essen.

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>

