

Thunisch-Bohnen-Salat mit Souflaki-Paprika

unter 650 Kalorien **Zeit Sparen** 15 Minuten • 543 kcal • Tag 3 kochen



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Butterbohnen



Hirtenkäse



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Salatherz (Romana)



Zwiebel



rote Spitzpaprika



Gewürzmischung
„Hello Souflaki“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Essig*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 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 | 570 g** | 760 g |
| Hirtenkäse 7) | 100 g | 150 g | 200 g |
| Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9) | 100 ml | 150 ml | 200 ml |
| Salatherz (Romana) | 1 | 2 | 2 |
| Zwiebel | 1 | 1 | 2 |
| rote Spitzpaprika | 1 | 2 | 2 |
| Gewürzmischung „Hello Souflaki“ | 4 g | 4 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.)

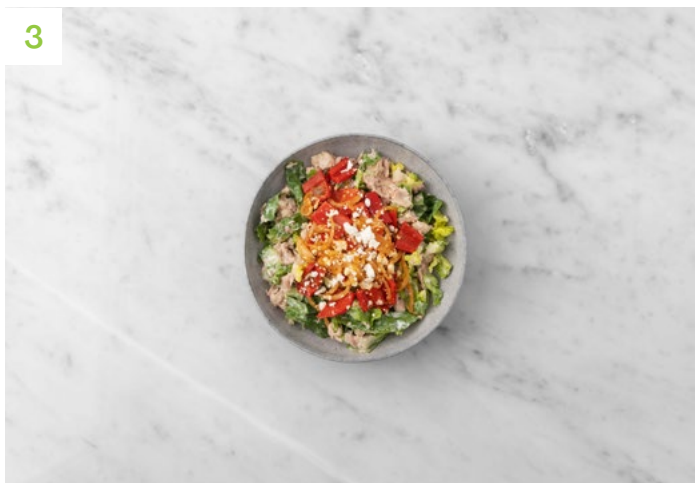
| | 100 g | Portion (ca. 400 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 510 kJ/122 kcal | 2274 kJ/543 kcal |
| Fett | 7,32 g | 32,60 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,58 g | 7,04 g |
| Kohlenhydrate | 5,53 g | 24,65 g |
| – davon Zucker | 3,09 g | 13,77 g |
| Eiweiß | 7,49 g | 33,38 g |
| Salz | 0,700 g | 3,118 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



Für die Paprika

Spitzpaprika halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Spitzpaprika und **Zwiebel** darin 3 – 4 Min. anbraten.

„**Hello Souflaki**“ hinzugeben, die Hälfte des **Hirtenkäses** mit den Händen dazubröseln und 1 weitere Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Für das Dressing

In einer großen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Bohnen und **Thunfisch** durch ein Sieb abgießen.

Salatherz in 2 cm Streifen schneiden.

Anrichten

Restlichen **Hirtenkäse** mit den Händen in die große Schüssel mit dem **Dressing** bröseln.

Salatherz, **Bohnen** und **Thunfisch** dazugeben und vermengen.

Thunfisch-Bohnen-Salat auf Teller verteilen und mit der **Souflaki-Paprika** toppen.

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>

