

# Gefüllte Salatherzen mit Thunfisch & Hirtenkäse

dazu Harissa-Kichererbsen, Sellerie und Tomaten

unter 650 Kalorien • 25 – 35 Minuten • 573 kcal • Tag 3 kochen

22



Skipjack Thunfisch  
im eigenen Saft



Kichererbsen



Tomate



Stangensellerie



Hirtenkäse



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Naturjoghurt



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\*

Pfeffer\*, Salz\*, Weißweinessig\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, Knoblauchpresse, Sieb 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
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
Tomate <b>NL   ES   BE   PL   MA</b>	1	2	2
Stangensellerie <b>10) DE</b>	1	1	2
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	120 g	240 g	240 g
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. 560 g)
Brennwert	427 kJ/102 kcal	2396 kJ/573 kcal
Fett	5 g	28,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	8 g
Kohlenhydrate	5,6 g	31,4 g
– davon Zucker	1,7 g	9,6 g
Eiweiß	7,6 g	42,8 g
Salz	0,58 g	3,26 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



## Gemüse schneiden

**Kichererbsen** durch ein Sieb abgießen.

**Tomate** in 1 cm Würfel schneiden.

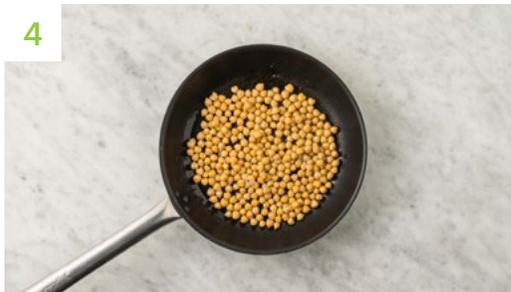
Holzige Enden vom **Stangensellerie** abschneiden, **Sellerie** längs in 3 Streifen schneiden und dann in 0,5 cm Würfel schneiden.

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

**Zwiebel** fein würfeln.

**Knoblauch** abziehen.

**Petersilienblätter** fein hacken.



## 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.



## 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] **Weißweinessig\*** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 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.



## 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]

**Weißweinessig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren. Dann herausnehmen und Bowls oder tiefe Teller auslegen.



## 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>

