

Thunfisch-Bohnen-Salat mit Souflaki-Paprika

unter 650 Kalorien **extra schnell** 15 – 25 Minuten • 562 kcal • Tag 3 kochen



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Butterbohnen



Hirtenkäse



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Salatherz (Romana)



rote 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

Pfeffer*, Weißweinessig*, Olivenöl*, Salz*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Sieb

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)	120 g	240 g	240 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	1
rote Spitzpaprika NL ES MA	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. 510 g)
Brennwert	465 kJ/111 kcal	2350 kJ/562 kcal
Fett	5,7 g	28,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	6,8 g
Kohlenhydrate	6,5 g	32,7 g
– davon Zucker	2,8 g	14,2 g
Eiweiß	7,4 g	37,6 g
Salz	0,61 g	3,1 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 **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten

ES: Spanien **MA:** Marokko

1



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.

2



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] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

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

Salatherz in 2 cm Streifen schneiden.

3



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>

