

Gefüllte Salatherzen mit Thunfisch & Hirtenkäse

dazu Harissa-Kichererbsen, Sellerie und Tomaten

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

22



Kichererbsen



Tomaten



Stangensellerie



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Naturjoghurt aus Saland



Hirtenkäse



Salatherz (Romana)



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Skipjack Thunfisch im eigenen Saft



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Weissweinessig*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel, Knoblauchpresse, Sieb und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kichererbsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Stangensellerie 10)	1 x 50 g	2 x 50 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Hirtenkäse 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x 4 g	2 x 4 g
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4)	1 x 160 g	2 x 160 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. 590 g)
Brennwert	412 kJ/ 99 kcal	2419 kJ/ 578 kcal
Fett	4.8 g	28.2 g
– davon ges. Fettsäuren	1.3 g	7.8 g
Kohlenhydrate	5.4 g	31.8 g
– davon Zucker	1.7 g	9.9 g
Eiweiss	7.4 g	43.3 g
Salz	0.56 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!)



Gemüse schneiden

Kichererbsen durch ein Sieb abgiessen.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

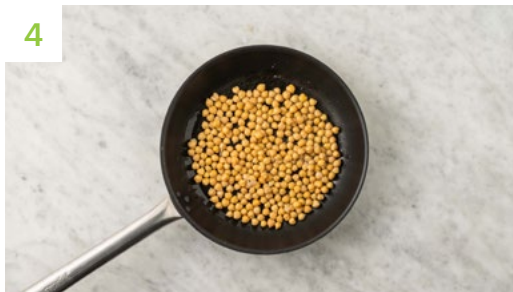
Holzige Enden vom **Stangensellerie** abschneiden, **Sellerie** längs in 3 Streifen schneiden und dann in 0.5 cm Würfel schneiden.

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

Zwiebel fein würfeln.

Knoblauch abziehen.

Petersilienblätter fein hacken.



Kichererbsen rösten

In einer grossen Bratpfanne 1 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.

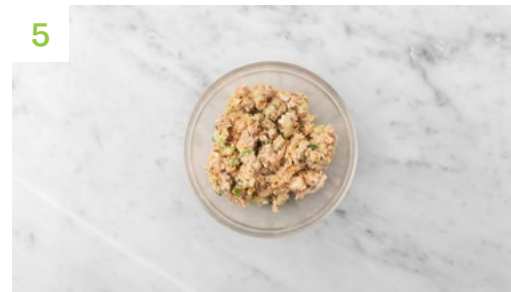


Für den Tomatensalat

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 [2 EL] **Olivenöl*** und 1 TL [2 TL] **Essig*** 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.

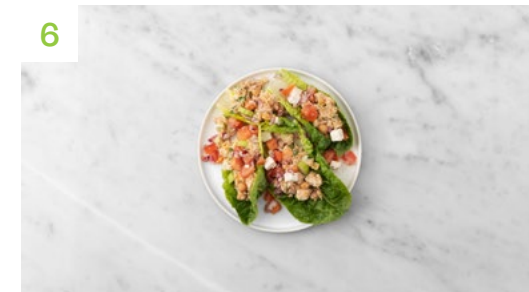
Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Salat marinieren

Strunk vom **Romanasalat** abschneiden und die einzelnen Blätter lösen.

Salatblätter in einer grossen Schüssel mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren. Dann herausnehmen und Bowl oder tiefe Teller damit auslegen.



Anrichten

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Lettuce hearts with tuna and feta filling with harissa chickpeas, celery and tomatoes

Under 650 calories • 25–35 minutes • 650 kcal • Cook on day 3

22



Chickpeas



Tomatoes



Celery



Red onion



Garlic clove



Flat leaf parsley



Plain yoghurt from Saland



Feta cheese



Romaine lettuce heart



“Hello Harissa” spice mix



Skipjack tuna in its own juice



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Olive oil*, salt*, pepper*, white wine vinegar*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 small bowl, garlic press, sieve and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chickpeas	1 x	390 g	2 x	390 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Celery 10	1 x	50 g	2 x	50 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Plain yoghurt from Saland 7	1 x	75 g	2 x	75 g
Feta cheese 7	1 x	100 g	1 x	200 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
"Hello Harissa" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Skipjack tuna in own juice 4	1 x	160 g	2 x	160 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 590 g)
Calories	412 kJ/99 kcal	2419 kJ/578 kcal
Fat	4.8 g	28.2 g
– of which saturated fats	1.3 g	7.8 g
Carbohydrate	5.4 g	31.8 g
– of which sugar	1.7 g	9.9 g
Protein	7.4 g	43.3 g
Salt	0.56 g	3.26 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **4** Fish **7** Milk (including lactose) **10** Celery

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Chop the vegetables

Drain the chickpeas in a sieve.

Cut the tomatoes into 1 cm cubes.

Cut off the woody ends of the celery, cut the celery lengthways into 3 strips and then cut into 0.5 cm cubes.

Tip: *If you don't like celery, leave it out or use less.*

Finely dice the onion.

Peel the garlic.

Finely chop the parsley leaves.



2 For the tomato salad

In a small bowl, mix the diced tomato with a quarter of the diced onion.

Cut the feta cheese into 1 cm cubes and add a quarter to the tomatoes.

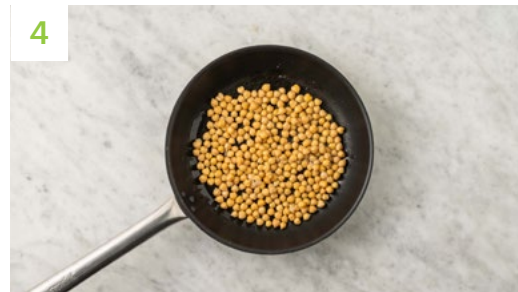
Mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and 1 tsp. [2 tsp.] vinegar* and season with salt* and pepper*.



3 Marinate the salad

Cut off the stalk of the lettuce heart and separate the individual leaves.

Put the lettuce leaves in a large bowl and marinate with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 tsp. [2 tsp] vinegar*, salt* and pepper*. Then take them out and line bowls or deep plates with them.



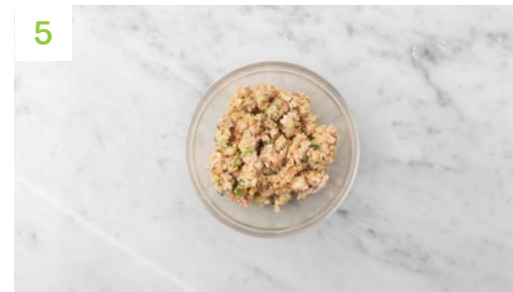
4 Sauté the chickpeas

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a large frying pan. Add the chickpeas, remaining onion cubes and "Hello Harissa".

Squeeze in the garlic and sauté the chickpeas for 3–4 min. until they brown.

Then remove and put into the large bowl from step 3.

Squash the chickpeas slightly with a fork.

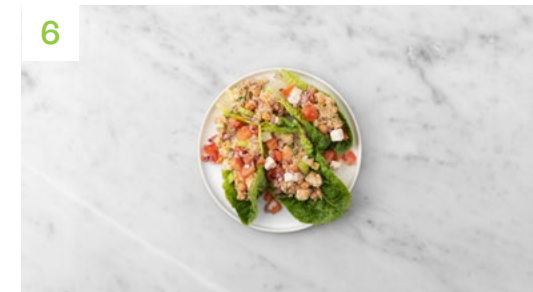


5 Finish the salad

Drain the tuna in the sieve.

Then add the tuna, celery, remaining feta cheese, chopped parsley and yoghurt to the large bowl with the chickpeas and mix well.

Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Arrange the tuna salad on the lettuce leaves in bowls or deep plates and top with the tomato and feta cheese. If you like, use the salad leaves to scoop up the tuna salad.

Bon appetit!

Harissa

Harissa is a hot spice mix from Africa that contains lots of ground chilli. Go easy with it!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Cœurs de salade farcis de thon et de fromage en saumure, avec pois chiches harissa, céleri et tomates

Moins de 650 calories 25 – 35 minutes • 650 kcal • Cuisiner au 3e jour

22



Pois chiches



Tomates



Branches de céleri



Oignon rouge



Gousses d'ail



Persil, plat



Yogourt nature de Saland



Fromage en saumure



Laitue romaine



Mélange d'épices « Hello Harissa »



Thon rosé dans son jus



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile d'olive*, sel*, poivre*, vinaigre de vin blanc*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 bol, presse-ail, passoire et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pois chiches	1 x 390 g	2 x 390 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Branches de céleri 10	1 x 50 g	2 x 50 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt nature de Saland 7	1 x 75 g	2 x 75 g
Fromage en saumure 7	1 x 100 g	1 x 200 g
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Mélange d'épices « Hello Harissa »	1 x 4 g	2 x 4 g
Thon rosé dans son jus 4	1 x 160 g	2 x 160 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 590 g)
Valeur calorique	412 kJ/ 99 kcal	2419 kJ/ 578 kcal
Lipides	4,8 g	28,2 g
– dont acides gras saturés	1,3 g	7,8 g
Glucides	5,4 g	31,8 g
– dont sucre	1,7 g	9,9 g
Protéines	7,4 g	43,3 g
Sel	0,56 g	3,26 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **4**) poisson **7**) lait (y compris le lactose) **10**) céleri.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Couper les légumes

Égoutter les pois chiches dans une passoire.

Couper les tomates en dés de 1 cm.

Couper les extrémités ligneuses des branches de céleri, couper le céleri en 3 bandes dans la longueur, puis en dés de 0,5 cm.

Astuce : si vous n'aimez pas le céleri en branches, n'en utilisez pas ou pas beaucoup.

Couper l'oignon en petits dés.

Peler l'ail.

Hacher finement les feuilles de persil.



2 Pour la salade de tomates

Dans un bol, mélanger les dés de tomate avec un quart des dés d'oignon.

Couper le fromage en saumure en dés de 1 cm et l'ajouter à un quart des tomates.

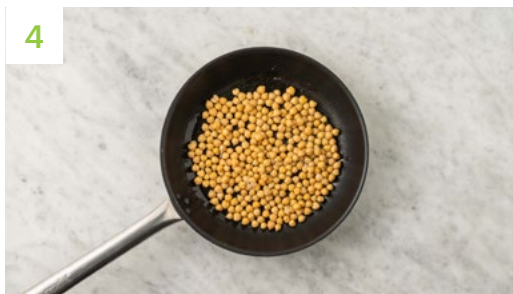
Mélanger le tout avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et 1 cs [2 cs] de vinaigre* et assaisonner avec du sel* et du poivre.



3 Faire mariner la salade

Couper le tronc de la laitue romaine et détacher les feuilles.

Dans un saladier, faire mariner les feuilles de salade avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, 1 cc [2 cc] de vinaigre*, du sel* et du poivre*. Puis les retirer et les déposer dans des bols ou des assiettes creuses.



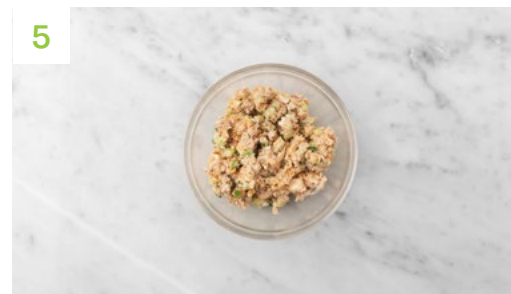
4 Griller les pois chiches

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*. Ajouter les pois chiches, le reste des dés d'oignon et du « Hello Harissa ».

Ajouter l'ail pressé et faire griller les pois chiches 3 à 4 min, en remuant, jusqu'à ce qu'ils brunissent.

Retirer et mettre dans le saladier de l'étape 3.

Écraser légèrement les pois chiches à l'aide d'une fourchette.

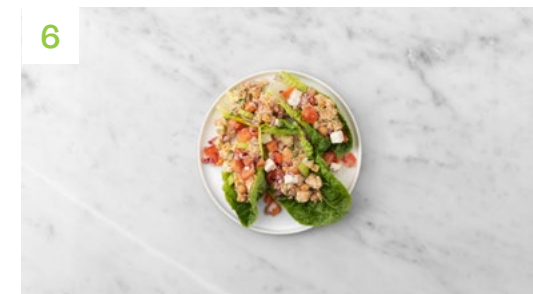


5 Préparer la salade

Égoutter le thon dans la passoire.

Ajouter ensuite le thon, le céleri-branche, le reste du fromage en saumure, le persil haché et le yogourt dans le saladier avec les pois chiches et bien mélanger.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Dresser la salade de thon sur les feuilles de laitue dans les bols ou les assiettes creuses et saupoudrer de fromage en saumure et de tomates. Selon les goûts, prélever la salade de thon avec les feuilles de salade et manger.

Bon appétit !

Harissa

La harissa est un mélange d'épices originaire d'Afrique qui contient beaucoup de piment moulu. Faites attention au dosage.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

