

# Salat mit Thunfisch und Butterbohnen

dazu Ofengemüse und Hirtenkäse

unter 650 Kalorien | High Protein | 30 – 40 Minuten • 567 kcal • Tag 3 kochen



Skipjack Thunfisch  
im eigenen Saft



Butterbohnen



Zucchini



Hirtenkäse



Zitrone, gewachst



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



milder Chili-Mix



Mayonnaise



Salatherz (Romana)



Naturjoghurt aus Saland

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft <b>4)</b>	1 x 160 g	2 x 160 g
Butterbohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g	2 x 90 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
milder Chili-Mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Naturjoghurt aus Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 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. 660 g)
Brennwert	359 kJ/ 86 kcal	2373 kJ/ 567 kcal
Fett	3.9 g	25.7 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6.8 g
Kohlenhydrate	4.5 g	29.9 g
– davon Zucker	1.9 g	12.6 g
Eiweiss	6.7 g	44.5 g
Salz	0.45 g	3 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!)

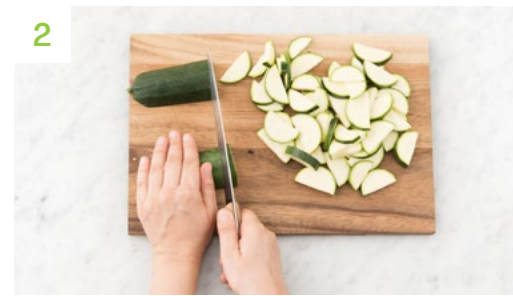


### Zu Beginn

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Butterbohnen** durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser** abspülen.

**Thunfisch** dazugeben und zusammen abtropfen lassen.



### Gemüse schneiden

**Zucchini** längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

**Rote Zwiebel** in 0.5 cm Streifen schneiden.



### Gemüse backen

**Zucchettihalbmonde** und **Zwiebelstreifen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und 13 – 15 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



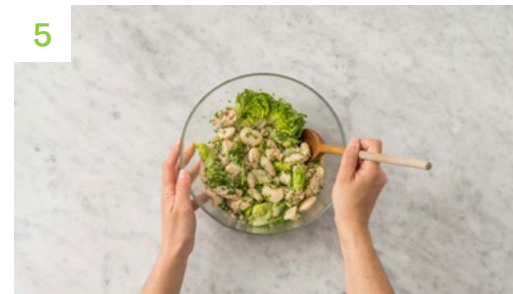
### Dressing zubereiten

**Romanasalat** in breite Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen und pressen.

**Zitrone** in 4 [8] Spalten schneiden.

In einer grossen Schüssel **Saft** von 2 [4] **Zitronenspalten**, Hälfte des **Knoblauchs** und 2 EL [4 EL] **Öl\*** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### Dip verrühren

In der grossen Schüssel **Salatstreifen**, **Thunfisch** und weisse **Bohnen** mit dem **Dressing** vorsichtig vermengen.

In einer kleinen Schüssel Hälfte des **Hirtenkäses** mit einer Gabel zerkleinern.

**Hirtenkäse** mit **Joghurt**, **Mayonnaise** und restlichem **Knoblauch** vermischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### Anrichten

**Bohnen-Thunfisch-Salat** auf Teller verteilen. Warmes **Ofengemüse** darauf verteilen. Restlichen **Hirtenkäse** darüber zerbröseln und mit **Chili-Mix** (**Achtung: scharf!**) nach Belieben toppen.

**Salat** mit **Hirtenkäse-Dip** und **Zitronenspalten** geniessen.

### En Guete!

#### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

#### Du liebst HelloFresh?

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



# Salad with tuna and butter beans

with baked vegetables and feta cheese

Under 650 calories High protein 30–40 minutes • 567 kcal • Cook on day 3



-  Skipjack tuna in own juice
-  Butterbeans
-  Courgette
-  Feta cheese
-  Waxed lemon
-  Red onion
-  Garlic clove
-  Mild chilli mix
-  Mayonnaise
-  Romaine lettuce heart
-  Plain yoghurt from Saland

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Salt\*, pepper\*, oil\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 small bowl, 1 garlic press, 1 sieve and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Skipjack tuna in own juice <b>4)</b>	1 x 160 g	2 x 160 g
Butter beans	1 x 380 g	2 x 380 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Feta cheese <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Waxed lemon	1 x 90 g	2 x 90 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Mild chilli mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Romaine lettuce heart	1 x 170 g	2 x 170 g
Plain yoghurt from Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 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. 660 g)
Calories	359 kJ/86 kcal	2373 kJ/567 kcal
Fat	3.9 g	25.7 g
- of which saturated fats	1 g	6.8 g
Carbohydrate	4.5 g	29.9 g
- of which sugar	1.9 g	12.6 g
Protein	6.7 g	44.5 g
Salt	0.45 g	3 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) **8)** Eggs **9)** Mustard

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



## Get started

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Drain the butter beans in a sieve and rinse with water.

Add the tuna and drain together.



## Chop the vegetables

Halve the courgette lengthways and cut into 0.5 cm half-moons.

Cut the red onion into 0.5 cm strips.



## Bake the vegetables

Spread out the sliced courgette and onion on a baking tray lined with baking paper.

Season with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\*, and bake for 13–15 min. until the vegetables are soft.



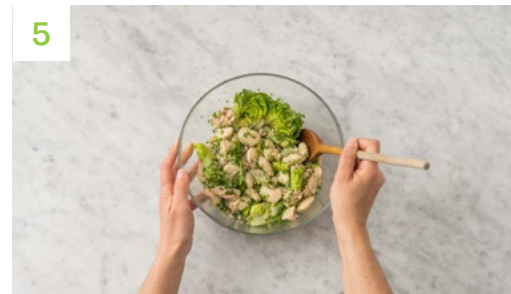
## Make the dressing

Cut the lettuce into broad strips.

Peel and press the garlic.

Cut the lemon into 4 [8] wedges.

In a large bowl, mix the juice of 2 [4] lemon wedges, half of the garlic and 2 tbsp. [4 tbsp.] oil\* to make a dressing. Season with salt\* and pepper\*.



## Mix the dip

In a large bowl, carefully combine the lettuce strips, tuna and beans with the dressing.

In a small bowl, crush half of the feta cheese with a fork.

Mix the feta cheese with the yoghurt, mayonnaise and the rest of the garlic. Season with salt\* and pepper\*.



## Serve

Apportion the bean-and-tuna salad onto plates. Spread the warm baked vegetables on top. Crumble the remaining feta cheese over the salad and top with chilli mix (warning: spicy!) to taste.

Enjoy the salad with the feta cheese dip and lemon wedges.

## Bon appetit!

### Mild chilli mix

Be cautious when seasoning with our mild chilli. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a little and feel your way to the spiciness that suits you.

### Love HelloFresh?

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



# Salade de thon et de haricots de Lima, accompagnée de légumes au four et de fromage en saumure

Moins de 650 calories Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 567 kcal • Cuisiner au 3e jour



Thon rosé dans son jus



Haricots de Lima



Courgettes



Fromage en saumure



Citron, ciré



Oignon rouge



Gousse d'ail



Mélange de piment doux



Mayonnaise



Laitue romaine



Yogourt nature de Saland

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Sel\*, poivre\*, huile\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 petit bol, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 grand saladier

## Ingrédients pour 2 à

### 4 personnes

	2 portions	4 portions
Thon rosé dans son jus <b>4)</b>	1 x 160 g	2 x 160 g
Haricots de Lima	1 x 380 g	2 x 380 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Fromage en saumure <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Citron, ciré	1 x 90 g	2 x 90 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange de piment doux	1 x 2 g	1 x 4 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Yogourt nature de Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 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. 660 g)
Valeur calorique	359 kJ/ 86 kcal	2373 kJ/ 567 kcal
Lipides	3,9 g	25,7 g
- dont acides gras saturés	1 g	6,8 g
Glucides	4,5 g	29,9 g
- dont sucre	1,9 g	12,6 g
Protéines	6,7 g	44,5 g
Sel	0,45 g	3 g

Notes 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 (comprenant du lactose) **8)** œufs **9)** moutarde

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



## Pour commencer

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Égoutter les haricots dans une passoire et rincer à l'eau courante.

Ajouter le thon et laisser s'égoutter ensemble.



## Couper les légumes

Couper les courgettes en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm.

Couper l'oignon rouge en lamelles de 0,5 cm d'épaisseur.



## Cuire les légumes

Répartir sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé les demi-lunes de courgette et les lamelles d'oignon.

Assaisonner avec 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\* et enfourner 13 à 15 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



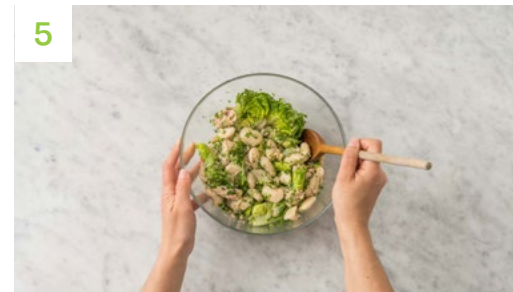
## Préparer la sauce

Couper la laitue romaine en larges lanières.

Éplucher l'ail et le presser.

Couper le citron en 4 [8] quartiers.

Dans un saladier, mélanger le jus de 2 [4] quartiers de citron, la moitié de l'ail et 2 cs [4 cs] d'huile\* pour faire une sauce. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## Préparer le dip

Dans le saladier, mélanger délicatement les lanières de salades, le thon et les haricots blancs avec la sauce.

Dans un bol, émietter la moitié du fromage en saumure avec une fourchette.

Mélanger le fromage en saumure avec du yogourt, de la mayonnaise et le reste de l'ail. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## Dresser

Répartir la salade au thon et aux haricots blancs dans les assiettes. Répartir les légumes au four chauds par-dessus. Émietter le reste du fromage en saumure par-dessus et garnir de la quantité souhaitée du mélange de piment (attention : piquant !).

Déguster avec le dip au fromage en saumure et les quartiers de citron.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

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



## Mélange de piment doux

Restez prudent lorsque vous assaisonnez avec nos piments doux. Leur nom est parfois trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.