

Salat mit Thunfisch und Butterbohnen

dazu Ofengemüse und Hirtenkäse

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 640 kcal • Tag 3 kochen



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Butterbohnen



Rüebli



Zitrone, gewachst



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Hirtenkäse



Mayonnaise



Naturjoghurt aus Saland



Salatherz (Romana)

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4)	1 x 160 g	2 x 160 g
Butterbohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 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
Hirtenkäse 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 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	407 kJ/ 97 kcal	2677 kJ/ 640 kcal
Fett	5 g	33 g
- davon ges. Fettsäuren	1.1 g	7.4 g
Kohlenhydrate	5.2 g	33.8 g
- davon Zucker	2.5 g	16.2 g
Eiweiss	6.6 g	43 g
Salz	0.46 g	3.04 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!)



1 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.



2 Gemüse schneiden

Rüebli längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Rote Zwiebel in 0.5 cm Streifen schneiden.



3 Gemüse backen

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

Mit 0.5 EL [1 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und 13 – 15 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



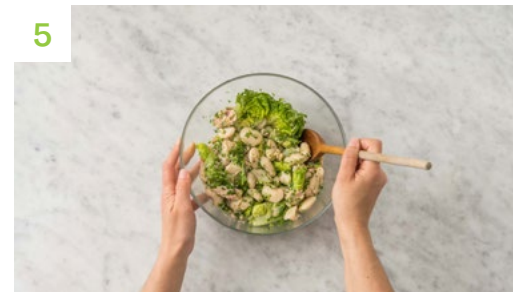
4 Dressing zubereiten

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.



5 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.



6 Anrichten

Bohnen-Thunfisch-Salat auf Teller verteilen. Warmes **Ofengemüse** darauf verteilen. Restlichen **Hirtenkäse** darüber **zerbröseln**.

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

High protein Under 650 calories 30–40 minutes • 640 kcal • Cook on day 3

18



Skipjack tuna in own juice



Butter beans



Carrot



Waxed lemon



Red onion



Garlic clove



Feta cheese



Mayonnaise



Plain yoghurt from Saland



Romaine lettuce heart



Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Skipjack tuna in own juice 4)	1 x 160 g	2 x 160 g
Butter beans	1 x 380 g	2 x 380 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 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
Feta cheese 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Plain yoghurt from Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Romaine lettuce heart	1 x 170 g	2 x 170 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	407 kJ/97 kcal	2677 kJ/640 kcal
Fat	5 g	33 g
– of which saturated fats	1.1 g	7.4 g
Carbohydrate	5.2 g	33.8 g
– of which sugar	2.5 g	16.2 g
Protein	6.6 g	43 g
Salt	0.46 g	3.04 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 carrots lengthways and cut them into 0.5 cm half-moons.

Cut the red onion into 0.5 cm strips.



Bake the vegetables

Spread the sliced carrots and onions on a baking tray lined with baking paper.

Season with 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil*, salt* and pepper*, and bake for 13–15 min. until the vegetables are soft.



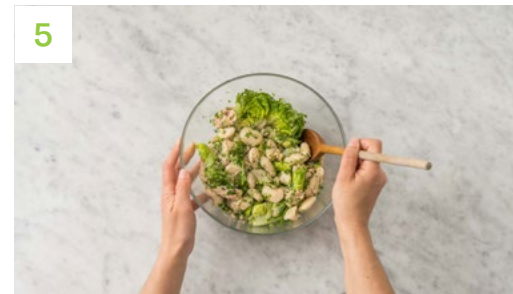
Make the dressing

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 it.

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/



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

Hautement protéiné | Moins de 650 calories | 30 – 40 minutes • 640 kcal • Cuisiner au 3e jour

18



Thon rosé dans son jus



Haricots de Lima



Carottes



Citron, ciré



Oignon rouge



Gousse d'ail



Fromage en saumure



Mayonnaise



Yogourt nature de Saland



Laitue romaine

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 presse-ail, 1 saladier, 1 passoire et 1 bol

Ingrédients pour 2 à

4 personnes

	2 portions	4 portions
Thon rosé dans son jus 4)	1 x 160 g	2 x 160 g
Haricots de Lima	1 x 380 g	2 x 380 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 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
Fromage en saumure 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Yogourt nature de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 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	407 kJ/ 97 kcal	2677 kJ/ 640 kcal
Lipides	5 g	33 g
- dont acides gras saturés	1,1 g	7,4 g
Glucides	5,2 g	33,8 g
- dont sucre	2,5 g	16,2 g
Protéines	6,6 g	43 g
Sel	0,46 g	3,04 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 (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 !)



1 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.



2 Couper les légumes

Couper la carotte 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.



3 Cuire les légumes

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

Assaisonner avec 0,5 cs [1 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* et enfourner 13 à 15 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



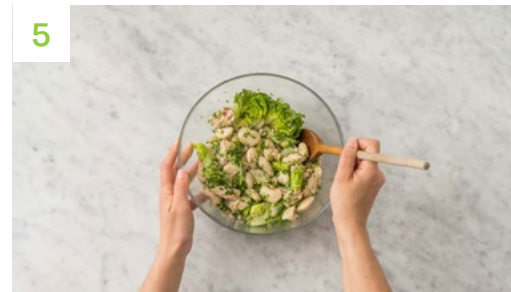
4 Préparer la sauce

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*.



5 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*.



6 Dresser

Répartir la salade au thon et aux haricots blancs dans les assiettes. Répartir les légumes au four chauds par-dessus. Émietter dessus le reste du fromage en saumure.

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

Bon appétit !

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.

Vous aimez HelloFresh ?

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

