

# Salat mit Thunfisch und weissen Bohnen

## Ofengemüse und Hirtenkäse

30 – 40 Minuten • 2.489 kj/595 kcal • Tag 3 kochen

11



Skipjack Thunfisch  
im eigenen Saft



weisse Bohnen



Salatherz (Romana)



Zucchini



Hirtenkäse



rote Spitzpeperoni



Zitrone



Petersilie



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



Mayonnaise



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

Gut, im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

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

## Was Du benötigst

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>6</b>	1 x 160 g	2 x 160 g
weisse Bohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Hirtenkäse <b>5</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Zitrone	1 x 90 g	2 x 90 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Naturjoghurt <b>5</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Mayonnaise <b>2</b> <b>4</b>	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Öl*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

\*Gut im Haus zu haben.

\*\*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. 1.000 g)
Brennwert	415 kJ/99 kcal	2.489 kJ/595 kcal
Fett	6.09 g	36.51 g
- davon ges. Fettsäuren	1.71 g	10.28 g
Kohlenhydrate	4.25 g	25.52 g
- davon Zucker	2.42 g	14.52 g
Eiweiss	5.86 g	35.14 g
Salz	0.495 g	2.967 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 :** **2** Eier oder Eierzeugnisse **4** Senf oder Senfzeugnisse **5** Milch oder Milchzeugnisse (einschliesslich Laktose) **6** Fisch oder Fischerzeugnisse.

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!).



## Zu Beginn

**Bohnen** in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

**Thunfisch** dazugeben und zusammen abtropfen lassen.



## Dressing verrühren

**Salatherz** halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** längs in breite Streifen schneiden.

**Petersilie** fein hacken.

**Knoblauch** abziehen und pressen.

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

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

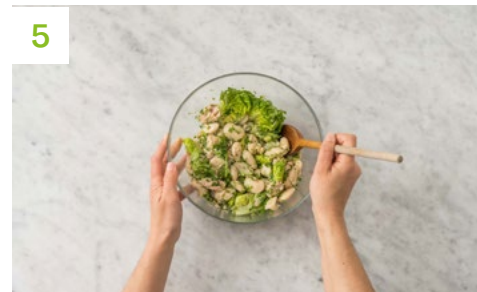


## Gemüse schneiden

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 0.5 cm dicke Halbmonde schneiden.

**Spitzpeperoni** halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

**Rote Zwiebel** abziehen und in 0.5 cm dicke Streifen schneiden.



## Dip verrühren

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

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

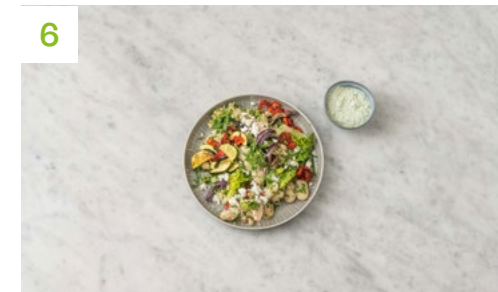
**Salatherzen**, **Thunfisch** und **weisse Bohnen** in der grossen Schüssel mit dem **Dressing** vorsichtig vermengen. Nach Geschmack mit **Salz**\* und **Pfeffer**\* würzen.



## Gemüse backen

**Zucchettihalbmonde**, **Zwiebelstreifen** und **Peperonistreifen** 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.



## Anrichten

**Bohnen-Thunfisch-Salat** auf Teller verteilen.

**Warmes Ofengemüse** darauf verteilen.

Restlichen **Hirtenkäse** darüber **zerbröseln** und mit restlicher **Petersilie** toppen.

**Salat** mit **Hirtenkäsedip** und **Zitronenspalten** geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Salad with tuna and white beans, baked vegetables and feta cheese

30-40 minutes • 2.489 kj/595 kcal • Cook on day 3



Skipjack tuna in own juice



White beans



Lettuce heart (romaine)



Courgette



Feta cheese



Red pointed peppers



Lemon



Parsley



Red onion



Garlic clove



Natural yoghurt



Mayonnaise



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

Good to have at hand

Salt\*, pepper\*, oil\*

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

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

## What you need

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>6</b>	1 x 160 g	2 x 160 g
White beans	1 x 380 g	2 x 380 g
Lettuce heart (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Feta cheese <b>5</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Red pointed peppers	1 x 100 g	2 x 100 g
Lemon	1 x 90 g	2 x 90 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Natural yoghurt <b>5</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Mayonnaise <b>2</b> <b>4</b>	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Oil*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

\*Good to have at hand.

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

## Average nutritional values per

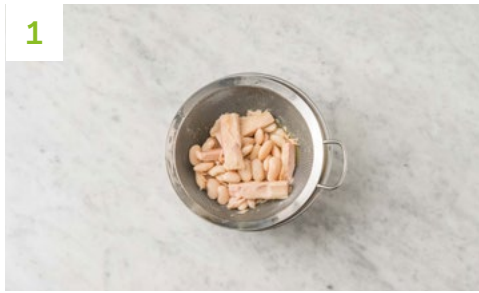
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	415 kJ/99 kcal	2.489 kJ/595 kcal
Fat	6.09 g	36.51 g
- incl. saturated fats	1.71 g	10.28 g
Carbohydrate	4.25 g	25.52 g
- incl. sugar	2.42 g	14.52 g
Protein	5.86 g	35.14 g
Salt	0.495 g	2.967 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:** **2**) Eggs or egg products **4**) Mustard or mustard products **5**) Milk or milk products (including lactose) **6**) Fish or fish products.

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



### To start off

Put beans in a sieve and rinse with water until it runs clear.

Add tuna and drain together.



### Chop vegetables

Cut the ends off the courgette, halve courgette lengthways, then slice it into half-moons 0.5 cm thick.

Halve pointed pepper, remove stalk and core, and cut pepper halves into strips 1 cm wide.

Peel the red onion and cut into strips 0.5 cm wide.



### Bake vegetables

Spread out courgette half-moons, strips of onion and pepper strips 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.



### Mix dressing

Cut lettuce heart in half, remove stalk and cut lettuce halves lengthways into wide strips.

Finely chop the parsley.

Peel and press the garlic.

Halve lemon and cut it into 4 [8] wedges.

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



### Mix dip

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

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

Carefully mix the lettuce hearts, tuna and white beans in the large bowl with the dressing. Season with salt\* and pepper\* according to taste.



### Serve

Apportion bean and tuna salad onto plates.

Add warm baked vegetables.

Crumble the rest of the feta cheese over this and top with the rest of the parsley.

Enjoy salad with feta cheese dip and lemon wedges.

## Bon appetit!

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 blancs, légumes au four et fromage en saumure

30 – 40 minutes • 2 489 kJ/595 kcal • Cuisiner au 3e jour

11



Thon rose dans son jus



Haricots blancs



Laitue romaine



Courgette



Fromage en saumure



Poivron long rouge



Citron



Persil



Oignon rouge



Gousse d'ail



Yogourt nature



Mayonnaise



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

Ingédients à toujours avoir chez soi  
sel\*, poivre\*, huile\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

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

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 bol, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Thon rosé dans son jus <b>6</b>	1 x 160 g	2 x 160 g
Haricots blancs	1 x 380 g	2 x 380 g
Cœur de laitue (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Fromage en saumure <b>5</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Citron	1 x 90 g	2 x 90 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Yogourt nature <b>5</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Mayonnaise <b>2</b>   <b>4</b>	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*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. 1.000 g)
Valeur calorique	415 kJ/99 kcal	2.489 kJ/595 kcal
Lipides	6.09 g	36.51 g
- dont acides gras saturés	1.71 g	10.28 g
Glucides	4.25 g	25.52 g
- dont sucre	2.42 g	14.52 g
Protéines	5.86 g	35.14 g
Sel	0.495 g	2.967 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 :** **2**) œufs ou produits à base d'œufs **4**) moutarde ou produits à base de moutarde **5**) lait ou produits laitiers (y compris le lactose) **6**) poisson ou produits à base de poisson

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



## Pour commencer

Verser les haricots dans une passoire et rincer à l'eau jusqu'à ce qu'elle soit claire.

Ajouter le thon et égoutter le tout.



## Mélanger la vinaigrette

Couper la laitue en deux, retirer la partie centrale et trancher les feuilles en bandes larges.

Hacher finement le persil.

Peler l'ail et le presser.

Couper le citron en deux, puis en 4 [8] tranches.

Dans un saladier, mélanger le jus de 2 [4] tranches de citron, la moitié de l'ail, la moitié du persil et 2 cs [4 cs] d'huile\* pour faire la vinaigrette.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## Couper les légumes

Couper les extrémités de la courgette, couper dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'env. 0.5 cm.

Couper en deux le poivron long, retirer la partie dure et les graines puis couper en tranches de 1 cm de large.

Peler l'oignon rouge et débiter en lamelles de 0,5 cm d'épaisseur.



## Mélanger la sauce

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

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

Mélanger délicatement les cœurs de laitue, le thon et les haricots blancs dans un saladier avec la vinaigrette. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\* selon les goûts.



## Cuire les légumes

Répartir les demi-lunes de courgette, les tranches de poivron et les lamelles d'oignon sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

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



## Dresser

Répartir la salade de haricots et de thon dans les assiettes. Recouvrir des légumes au four chauds.

Émietter le reste du fromage en saumure dessus et garnir avec le persil restant. Déguster la salade avec le dip au fromage en saumure et des tranches 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/)

