



Tuna Salad mit Butterbohnen & Hirtenkäse-Knofi-Dressing

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

High Protein | Max 20% Carbs | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 576 kcal • Tag 2 kochen

21



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



Butterbohnen



Salatherz (Romana)



Zucchini



Hirtenkäse



Zitrone



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



milde Chiliflocken



Mayonnaise



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

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 4	1 x 160 g	2 x 160 g
Butterbohnen	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 7	1 x 100 g	1 x 200 g
Zitrone	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
Naturjoghurt 7	1 x 75 g	2 x 75 g
milde Chiliflocken	1 x 2 g	1 x 4 g
Mayonnaise 8) 9	1 x 17 ml	2 x 17 ml

**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. 550 g)
Brennwert	437 kJ/ 105 kcal	2408 kJ/ 576 kcal
Fett	6.35 g	34.97 g
– davon ges. Fettsäuren	1.41 g	7.79 g
Kohlenhydrate	4.06 g	22.37 g
– davon Zucker	2.14 g	11.78 g
Eiweiss	6.62 g	36.46 g
Salz	0.536 g	2.954 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.

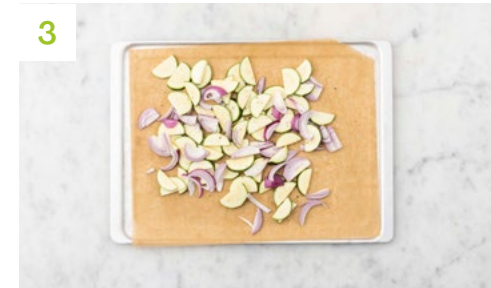
Thunfisch dazugeben und zusammen abtropfen lassen.



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.



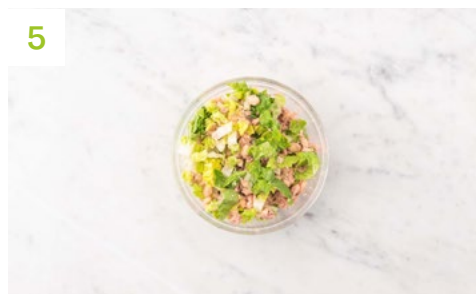
Dressing verrühren

Romanasalat in breite Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und pressen.

Zitrone halbieren und in 4 [8] Spalten schneiden.

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

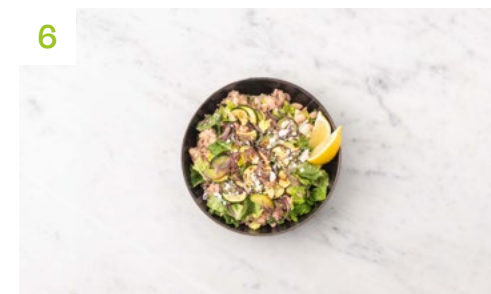


Dip verrühren

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

In einer kleinen Schüssel die 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 **Chiliflocken (Achtung: scharf!)** nach Belieben toppen.

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

milde Chiliflocken

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Tuna salad with butter beans & feta cheese and garlic dressing

Ready-to-eat dish contains max. 20% carbohydrate

High protein Max. 20% carbs Under 650 calories 30-40 minutes • 576 kcal • Cook on day 2

21



Skipjack tuna in own juice



Butter beans



Romaine lettuce heart



Courgette



Feta cheese



Lemon



Red onion



Garlic clove



Plain yoghurt



Mild chilli flakes



Mayonnaise



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients

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 4)	1 x 160 g	2 x 160 g
Butter beans	1 x 380 g	2 x 380 g
Romaine lettuce heart	1 x 170 g	2 x 170 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Feta cheese 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
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
Plain yoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Mild chilli flakes	1 x 2 g	1 x 4 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml

**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. 310 g)
Calories	437 kJ/ 105 kcal	2.408 kJ/ 576 kcal
Fat	6.35 g	34.97 g
- incl. saturated fats	1.41 g	7.79 g
Carbohydrate	4.06 g	22.37 g
- incl. sugar	2.14 g	11.78 g
Protein	6.62 g	36.46 g
Salt	0.536 g	2.954 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 butter beans in a sieve and rinse with water*.

Add 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.



Roast the vegetables

Spread out courgette half-moons and onion 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.



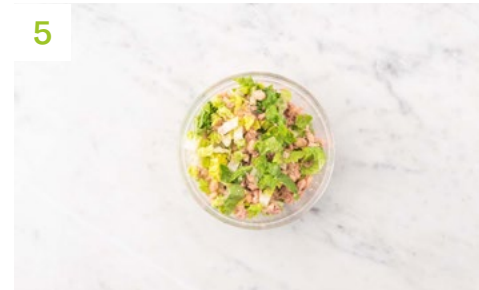
Mix dressing

Cut the romaine lettuce into broad strips.

Peel and press the garlic.

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

In a large bowl, stir together 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*.

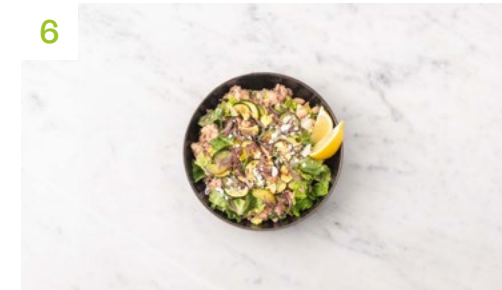


Mix the dip

In a large bowl, gently mix the lettuce strips, tuna and white beans with the dressing.

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*.



Serve

Apportion bean and tuna salad onto plates.

Add warm baked vegetables.

Crumble the remaining feta cheese over the salad and top everything with the chilli flakes (warning: spicy!) according to taste.

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

Bon appetit!

Mild chilli flakes

Be cautious when seasoning with our mild chilli. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a few chilli flakes 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, de haricots beurre & sauce au fromage en saumure et ail Plat prêt à consommer ne contenant pas plus de 20 % de glucides

Hautement protéiné • 20 % de glucides max. • Moins de 650 calories • 30 – 40 minutes • 576 kcal • Cuisiner au 2e jour

21



Thon rose dans son jus



Haricots blancs



Laitue romaine



Courgette



Fromage en saumure



Citron



Oignon rouge



Gousse d'ail



Yogourt nature



Flocons de piment doux



Mayonnaise



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base

Sel*, poivre*, huile*

Ustensiles de cuisine

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

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 beurre	1 x 380 g	2 x 380 g
Salade (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Fromage en saumure 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Citron	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
Yogourt nature 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Flocons de piment doux	1 x 2 g	1 x 4 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml

**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. 550 g)
Valeur calorique	437 kJ/ 105 kcal	2.408 kJ/ 576 kcal
Lipides	6.35 g	34.97 g
- dont acides gras saturés	1.41 g	7.79 g
Glucides	4.06 g	22.37 g
- dont sucre	2.14 g	11.78 g
Protéines	6.62 g	36.46 g
Sel	0.536 g	2.954 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 !)



Pour commencer

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

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

Ajouter le thon et égoutter le tout.



Couper les légumes

Couper les courgettes en deux dans la longueur, puis en demi-lunes d'environ 0.5 cm d'épaisseur.

Couper l'oignon rouge en lamelles de 0.5 cm.



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* ; enfourner 13 à 15 min. jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



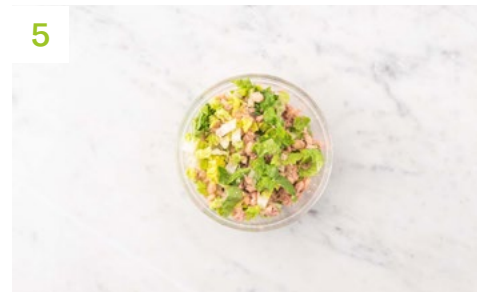
Mélanger la vinaigrette

Couper la laitue romaine en larges lanières.

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] 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*.

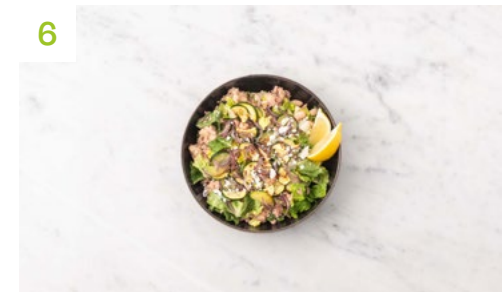


Mélanger la sauce

Dans le saladier, mélanger délicatement les lanières de salade, le thon et les haricots blancs avec 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*.



Dresser

Répartir la salade de haricots et de thon dans les assiettes.

Recouvrir de légumes au four chauds.

Émietter le reste du fromage en saumure par-dessus et garnir de piment (attention : piquant) selon les goûts.

Déguster la salade avec le dip au fromage et les quartiers de citron.

Flocons de piment doux

Soyez 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 !

