

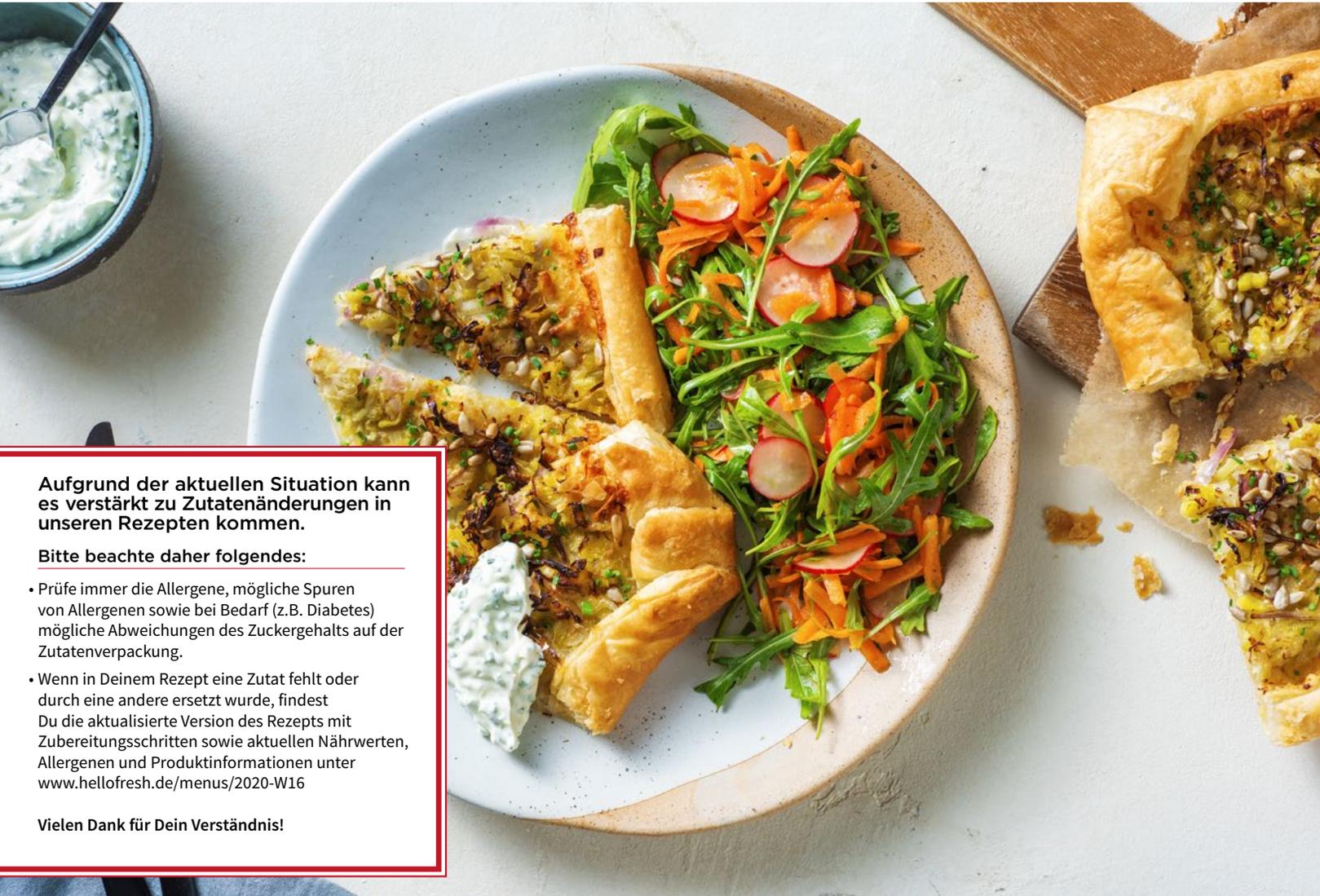
PORREETARTE MIT SENF,

Schnittlauch-Schmand-Dip und Radieschen-Rucola-Salat



RUCOLA

Rucola, auch Rauke genannt, schmeckt nicht nur würzig frisch, er ist dazu noch sehr gesund. Mit 62 mg Vitamin C auf 100 g ist fast schon eine Vitaminbombe.



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W16

Vielen Dank für Dein Verständnis!

- Frischer Blätterteig
- rote Zwiebel
- Sonnenblumenkerne
- Porree
- Schmand
- Käse-Mix
- Rotweinessig
- Rucola
- Radieschen
- Schnittlauch
- mittelscharfer Senf
- Honig
- Karotte

35 – 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **1**

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 große Schüssel**, **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 kleine Schüssel**.



1 LAUCH VORBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Porree längs halbieren, ggf. noch einmal waschen und in feine Streifen schneiden.

Rote Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.



2 FÜLLUNG VORBEREITEN

In einer großen Pfanne 1 EL [**1½ EL** | **2 EL**] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Porree** und **Zwiebel** zugeben und 6 – 8 Min. anbraten. Hälfte vom **Rotweinessig** zugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel 1 EL [**1½ EL** | **2 EL**] **Schmand** mit **Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** zusammenrühren.



3 TEIG BELEGEN

Teig auf einem [2] mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen. **Teig** gleichmäßig mit der **Senf-Schmand-Creme** bestreichen. **Lauch-Zwiebel-Masse** darauf verteilen und dabei 1 – 2 cm Rand lassen.



4 TARTE BACKEN

Tarte mit **Sonnenblumenkernen** toppen. **Käse-Mix** auf den äußeren Rand geben und den Rand leicht über dem **Porree** überlappend zuklappen, sodass ein 1 – 2 cm breiter Rand entsteht. **Tarte** für 15 – 20 Min. backen, bis der **Teig** unten goldbraun und der **Blätterteig** aufgegangen ist.



5 SALAT ZUBEREITEN

Karotte schälen und grob raspeln. **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. In einer großen Schüssel aus restlichem **Rotweinessig**, **Honig**, **Salz***, **Pfeffer***, 1 EL [**1½ EL** | **2 EL**] **Öl*** ein **Dressing** zusammenrühren und **Radieschen** und **Karotte** zugeben.

Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Restlichen **Schmand** mit **drei Vierteln** der **Schnittlauchröllchen**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Tarte aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

Rucola kurz vor dem Servieren unter den **Salat** heben.

Tarte mit restlichem **Schnittlauch** bestreuen, vierteln und auf Teller verteilen. **Salat** dazu anrichten und mit **Schnittlauchschild** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Frischer Blätterteig 1)	1	1½ ☞	2
rote Zwiebel NL	1	1	2
Sonnenblumenkerne	10 g	10 g	20 g
Porree DE	2	3	4
Schmand 5)	150 g	300 g	300 g
Käse-Mix 5)	50 g	75 g	100 g
Rotweinessig 1) 11)	T 6	12	12
Rucola	75g	100 g	150 g
Radieschen	100 g	150 g	200 g
Schnittlauch	5 g ☞	10 g	10 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml	20 ml
Honig	8 g	12 g ☞	20 g
Karotte NL	1	2	2
Öl* für Schritt 2 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
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. 650 g)
Brennwert	689 kJ/165 kcal	4.431 kJ/1.059 kcal
Fett	11,06 g	71,14 g
– davon ges. Fettsäuren	4,23 g	27,20 g
Kohlenhydrate	10,00 g	64,31 g
– davon Zucker	2,98 g	19,16 g
Eiweiß	3,45 g	22,16 g
Salz	0,381 g	2,449 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

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at