



# TARTE MIT KIRSCHTOMATEN UND HIRTENKÄSE,

dazu ein frischer Salat mit Balsamicodressing



## SONNENBLUMENKERNE

Zunächst nur als Zierpflanze angebaut, wurden Sonnenblumen im 17. Jahrhundert kulinarisch modern und die Kerne sogar, geröstet und gemahlen, als Kaffee getrunken.



Blätterteig



Knoblauchzehe



Kirschtomaten



Hirtenkäse



Schmand



Zucchini



Basilikumpaste



Salatmix



Balsamicoreme



Sonnenblumenkerne

25 – 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Mit diesem Rezept möchten wir Dir ein schnelles Abendessen ermöglichen. Hirtenkäse, Blätterteig, Knoblauch und frische Kirschtomaten werden zu einer knusprigen, goldbraunen Tarte gebacken. Während der Backzeit bereitest Du im Handumdrehen einen frischen Salat mit einem sommerlichen Balsamicodressing zu, der perfekt mit der Tarte harmoniert. So einfach und schnell hast Du ein leckeres Essen auf dem Tisch, das bestimmt allen gut schmecken wird!

Wasche das **Gemüse** ab.

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



## 1 ZU BEGINN

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

**Knoblauch** abziehen, in eine kleine Schüssel pressen und mit **Basilikumpaste** und **Schmand** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 2 TEIG BESTREICHEN

**Blätterteig** auf einem Backblech ausrollen und mit einer Gabel anstechen. **Teig** mit dem **Basilikumschmand** bestreichen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand lassen.

★ **TIPP:** Du kannst das mitgelieferte **Backpapier** vom **Blätterteig** nutzen.



## 3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

**Kirschtomaten** halbieren.



## 4 TEIG BACKEN

**Kirschtomaten** und **Zucchinischeiben** auf dem **Blätterteig** verteilen und **Hirtenkäse** über dem **Gemüse** zerbröseln. Nach Geschmack mit **Pfeffer\*** würzen. Auf der mittleren Schiene des Ofens in 16 – 20 Min. knusprig überbacken.



## 5 SONNENBLUMENKERNE RÖSTEN

**Sonnenblumenkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zusatz von Fett rösten, bis sie duften, anschließend abkühlen lassen.

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl\*** und **Balsamicocreme** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** in einer großen Schüssel gut miteinander verrühren.



## 6 ANRICHTEN

**Salatmix** vorsichtig mit dem **Dressing** vermischen. **Tarte** nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen und mit **Sonnenblumenkernen** toppen, **Tarte** in Stücke schneiden, auf Teller verteilen und mit dem **Salat** genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Basilikumpaste	24 ml	39 ml	48 ml
Schmand <b>5)</b>	150 g	225 g	300 g
Blätterteig <b>1)</b>	1	1½	2
Zucchini <b>PL   NL</b>	1	1	2
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Hirtenkäse <b>5)</b>	100 g	150 g	200 g
Sonnenblumenkerne	10 g	20 g	20 g
Balsamicocreme <b>1) 11)</b>	12 ml	18 ml	24 ml
Salatmix	75 g	100 g	150 g
Olivenöl* für Schritt 5	1 EL	1½ EL	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. 500 g)
Brennwert	881 kJ/211 kcal	4.523 kJ/1.081 kcal
Fett	15 g	77 g
– davon ges. Fettsäuren	6 g	30 g
Kohlenhydrate	11 g	57 g
– davon Zucker	2 g	9 g
Eiweiß	4 g	21 g
Salz	1 g	2 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 5) Milch

11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

### URSPRUNGLÄNDER

PL: Polen NL: Niederlande ES: Spanien

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at