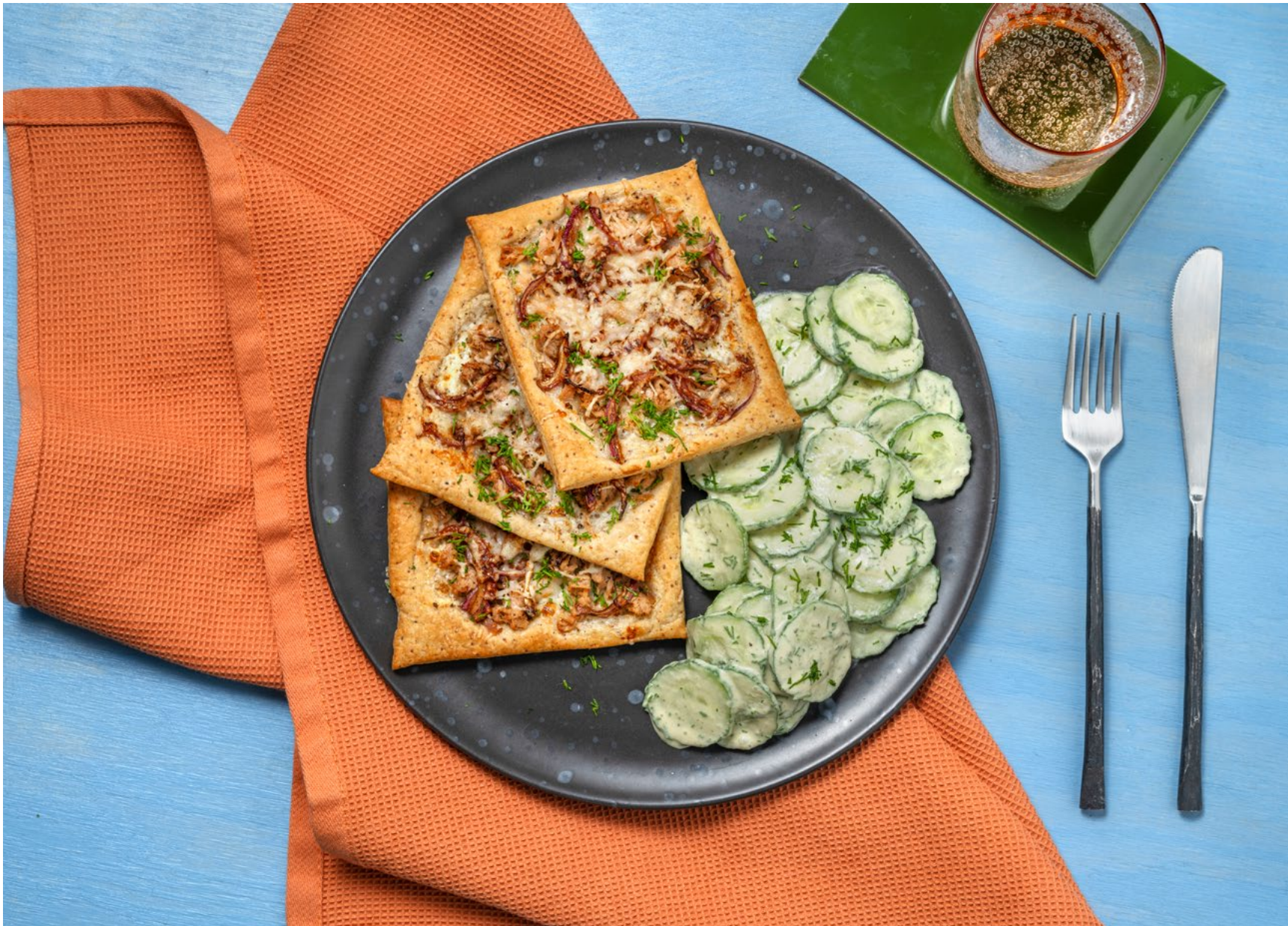


Tartelettes Tonno! mit Gurken-Dill-Salat eingelegeten roten Zwiebeln und Hartkäse-Flakes

Wenig Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 783 kcal • Tag 2 kochen

28



- | | |
|---|---|
|  |  |
| Frischer Butter-Blätterteig | saure Sahne |
|  |  |
| Thunfisch | Dill |
|  |  |
| rote Zwiebel | Gurke |
|  |  |
| mittelscharfer Senf | Hartkäse geraspelt |

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Weißweinessig*, Balsamicoessig*, Zucker*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Sieb, 1 Gemüsereibe und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Frischer Butter-Blätterteig 7) 15)	1	1,5**	2
saure Sahne 7)	100 g	150 g**	200 g
Thunfisch 4)	160 g	160 g	320 g
Dill	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	10 ml
Hartkäse geraspelt 7) 8)	40 g	40 g	40 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. 480 g)
Brennwert	687 kJ/164 kcal	3275 kJ/783 kcal
Fett	9,22 g	43,98 g
– davon ges. Fettsäuren	5,32 g	25,40 g
Kohlenhydrate	12,56 g	59,89 g
– davon Zucker	2,41 g	11,48 g
Eiweiß	6,46 g	30,80 g
Salz	0,611 g	2,913 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 **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **ES:** Spanien **EG:** Ägypten



Kleine Vorbereitung:

Lass den **Blätterteig** bis zur Verarbeitung in Schritt 4 im Kühlschrank.

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

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Thunfisch durch ein Sieb abgießen und beiseitestellen.



Zwiebeln marinieren

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** und **Zwiebelstreifen** geben und gut vermengen.

Die Schüssel brauchst du wieder in Schritt 5.



Tartelettes vorbereiten

Blätterteig ausrollen und in 6 [9 | 12] gleich große Rechtecke schneiden. **Teigstücke** in einem Abstand von 1 – 2 cm auf 1 [2 | 3] mit Backpapier belegten Backblechen verteilen.

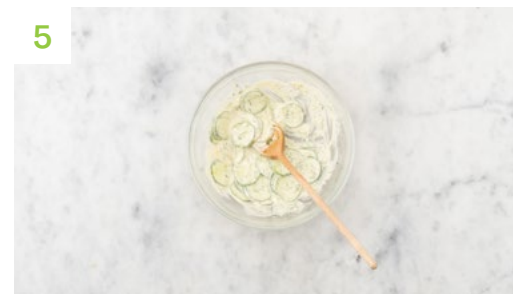


Tartelettes backen

Saure Sahne, bis auf 1 EL [1,5 EL | 2 EL], auf die **Teigstücke** mit der Rückseite eines Löffels verteilen.

Thunfisch, marinierte **Zwiebeln** und **Hartkäse** auf die **Teigstücke** verteilen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Im Backofen für 16 – 18 Min. knusprig backen, bis die **Tartelettes** goldbraun sind.



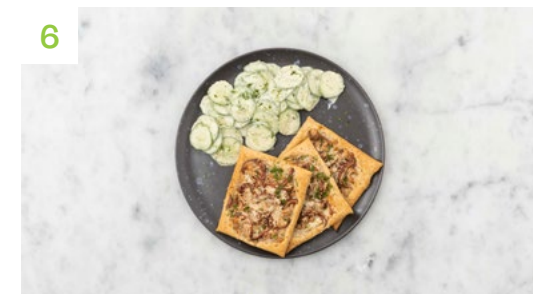
Gurkensalat vorbereiten

Gurke in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Dill fein hacken.

In der Schüssel aus Schritt 2 restliche **saure Sahne**, **Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Gurke zusammen mit der Hälfte des **Dills** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und im Kühlschrank marinieren lassen.



Anrichten

Nach der Backzeit die **Tartelettes** aus dem Ofen nehmen und mit **Dill** garnieren.

Dazu den **Gurkensalat** servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

