

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

10 Min. Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 783 kcal • Tag 5 kochen

30



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Essig*, 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 |
| Thunfisch 4) | 160 g | 160 g | 320 g |
| Gurke NL ES BE GR MA | 1 | 1 | 2 |
| saure Sahne 7) | 100 g | 150 g** | 200 g |
| rote Zwiebel DE | 1 | 2 | 2 |
| Dill | 10 g | 10 g | 10 g |
| Hartkäse geraspelt 7) 8) | 40 g | 40 g | 40 g |
| mittelscharfer Senf 9) | 10 ml | 10 ml | 10 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. 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 **ES:** Spanien **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **MA:** Marokko



Kleine Vorbereitung:

Lass den **Blätterteig** bis zur Verarbeitung in Schritt 3 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.

Gurke in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.



Zwiebeln marinieren

In einer großen Schüssel **Zwiebelstreifen** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** 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 den **Teigstücken** verteilen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

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



Gurkensalat vorbereiten

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>

