

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

10 Min. Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 830 kcal • Tag 5 kochen

30



Los geht's

>Wasche Gemüse und Kräuter ab.>

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

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
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4)	160 g	240 g**	320 g
Gurke NL ES	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 ital. Art, gerieben 7) 8)	40 g	60 g	80 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. 500 g)
Brennwert	696 kJ/166 kcal	3471 kJ/830 kcal
Fett	9,4 g	46,9 g
– davon ges. Fettsäuren	5,2 g	25,9 g
Kohlenhydrate	11,9 g	59,3 g
– davon Zucker	2,2 g	10,9 g
Eiweiß	7,4 g	36,8 g
Salz	0,47 g	2,35 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



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 Backblech verteilen.



Tartelettes backen

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

Thunfisch, marinierte **Zwiebeln** und **Hartkäse** auf den **Teigstücken** verteilen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

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

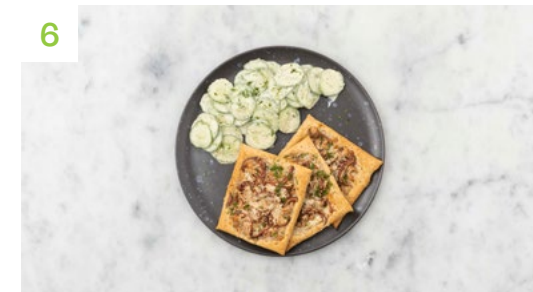


Gurkensalat vorbereiten

Dill fein hacken.

In der Schüssel aus Schritt 2 restliche **saure Sahne**, **Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, **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>

