

Lauchtarte mit Senf und Schnittlauch-Dip dazu Radiesli-Rucola-Salat

Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 5.026 kj/1201 kcal • Tag 3 kochen

7



frischer Blätterteig



rote Zwiebel



Sonnenblumenkerne



Lauch



Saurer Halbrahm



Käse-Mix



Rotweinessig



Rucola



Radiesli



Schnittlauch



mittelscharfer Senf



Honig



Rüebli

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel, und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frischer Blätterteig 1 5	1 x 275 g	2 x 275 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Sonnenblumenkerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Lauch	2 x 200 g	4 x 200 g
Saurer Halbrahm 5	1 x 200 g**	2 x 200 g**
Käse-Mix 5	1 x 50 g	1 x 100 g
Rotweinessig 1 11	0.5 x 12 ml**	1 x 12 ml
Rucola	1 x 75 g	1 x 150 g
Radiesli	1 x 100 g	1 x 200 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
mittelscharfer Senf 4	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Honig	1 x 8 g	1 x 20 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Öl* für Schritt 2 und 5	je 1 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. 1.000 g)
Brennwert	700 kJ/167 kcal	5.026 kJ/1.201 kcal
Fett	12.28 g	88.19 g
- davon ges. Fettsäuren	3.36 g	24.12 g
Kohlenhydrate	10.08 g	72.41 g
- davon Zucker	2.74 g	19.64 g
Eiweiss	3.45 g	24.79 g
Salz	0.267 g	1.918 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 oder Sulfite **4** Senf.



Lauch vorbereiten

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

Rote Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.



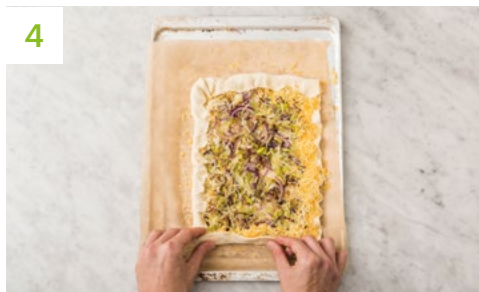
Füllung vorbereiten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Lauch** und **Zwiebel** zugeben und 6 – 8 Min. anbraten. Hälfte vom **Rotweinessig** zugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. In einer kleinen Schüssel 1 EL [2 EL] **sauren Halbrahm** mit **Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** zusammenrühren.



Teig belegen

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



Tarte backen

Tarte mit **Sonnenblumenkernen** toppen. **Käse-Mix** auf den äusseren Rand geben und den Rand leicht über dem **Lauch** 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.



Salat zubereiten

Rüebli schälen und grob raspeln.

Radiesli in dünne Scheiben schneiden. In einer grossen Schüssel aus restlichem **Rotweinessig**, **Honig**, **Salz***, **Pfeffer***, 1 EL [2 EL] **Öl*** ein **Dressing** zusammenrühren und **Radiesli** und **Rüebli** zugeben.

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



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 **Schnittlauch** geniessen.

En Guete!

Leek tarte with mustard and chive dip served with radish and rocket salad

Vegetarian 35 – 45 minutes • 5.026 kj/1201 kcal • Cook on day 3

7



Fresh puff pastry



Red onion



Sunflower seeds



Leek



Single sour cream



Cheese mix



Red wine vinegar



Rocket



Radishes



Chives



Medium-hot mustard



Honey



Carrots

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 large bowl, 1 small bowl and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Fresh puff pastry 1) 5)	1 x 275 g	2 x 275 g
Red onions	1 x 80 g	2 x 80 g
Sunflower seeds	1 x 10 g	1 x 20 g
Leek	2 x 200 g	4 x 200 g
Single sour cream 5)	1 x 200 g**	2 x 200 g**
Cheese mix 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Red wine vinegar 1) 11)	0.5 x 12 ml**	1 x 12 ml
Rocket	1 x 75 g	1 x 150 g
Radishes	1 x 100 g	1 x 200 g
Chives	1 x 10 g**	1 x 10 g
Medium-hot mustard 4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Honey	1 x 8 g	1 x 20 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Oil* for steps 2 and 5	1 tbsp. each	2 tbsp. each
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000g)
Calories	700 kJ/167 kcal	5.026 kJ/1.201 kcal
Fat	12.28 g	88.19 g
– incl. saturated fats	3.36 g	24.12 g
Carbohydrate	10.08 g	72.41 g
– incl. sugar	2.74 g	19.64 g
Protein	3.45 g	24.79 g
Salt	0.267 g	1.918 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **1)** Cereals containing gluten **4)** Mustard **5)** Milk **11)** Sulphur dioxide and sulphite.



1 Prepare leek

Halve **leeks** lengthways, wash again if necessary and cut into thin strips.

Peel **red onion** and cut into thin strips.



2 Prepare filling

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan on medium heat. Add **leek** and **onion** and sauté for 6-8 min. Add half of the **red-wine vinegar** and season with **salt*** and **pepper***. In a small bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] **single sour cream** with **mustard, salt*** and **pepper***.



3 Top pastry

Roll out the **pastry** on 1 [2] baking tray(s) lined with baking paper. Brush the **pastry** evenly with the **single sour cream mix**. Spread the **leek and onion mixture** on top, leaving a 1-2 cm edge free.



4 Bake tart

Sprinkle the tart with **sunflower seeds**. Spread the **cheese mix** on the outer edge and fold the edge carefully over the **leek**, overlapping it slightly, to create a 1-2 cm wide edge. Bake **tarte** for 15-20 min. until the **pastry** is golden brown underneath and the **puff pastry** has raised.



5 Prepare salad

Peel and coarsely grate the **carrots**.

Cut the **radishes** into thin slices. In a large bowl, make a **dressing** from the rest of the **red wine vinegar, honey, salt*, pepper***, 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil***, and add the **radishes** and **carrots**.

Cut **chives** into thin rings. Season the **rest of the single cream** with three quarters of the **chive rolls, salt*** and **pepper***.



6 Serve

Remove tart from the oven and allow to cool briefly. Add the **rocket** to the **salad** just before serving. Sprinkle tart with the **rest of the chives**, cut into quarters and apportion onto plates. Serve with **salad** and enjoy with the **chives** and **sour cream**.

Bon appetit!

Tarte au poireau avec de la moutarde et de la ciboulette servie avec une salade de radis et de roquette

Végétarien 35 – 45 minutes • 5.026 kj/1.201 kcal • Cuisiner au 3e jour

7



Pâte feuilletée fraîche



Oignon rouge



Graines de tournesol



Poireau



Crème aigre



demi-écrémée



Mélange de fromages



Vinaigre de vin rouge



Roquette



Radis



Ciboulette



Moutarde mi-forte



Carottes

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Préchauffer le four à 200 °C (chaleur tournante 180 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 grand saladier, 1 petit saladier et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte feuilletée fraîche 1) 5)	1 x 275 g	2 x 275 g
Oignons rouges	1 x 80 g	2 x 80 g
Graines de tournesol	1 x 10 g	1 x 20 g
Poireau	2 x 200 g	4 x 200 g
Crème aigre demi-écrémée 5)	1 x 200 g**	2 x 200 g**
Mélange de fromages 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Vinaigre de vin rouge 1) 11)	0,5 x 12 ml**	1 x 12 ml
Roquette	1 x 75 g	1 x 150 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Moutarde mi-forte 4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Miel	1 x 8 g	1 x 20 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Huile* pour les étapes 2 et 5	1 cs chaque	2 cs chaque
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	700 kJ/167 kcal	5.026 kJ/1.201 kcal
Lipides	12.28 g	88.19 g
- dont acides gras saturés	3.36 g	24.12 g
Glucides	10.08 g	72.41 g
- dont sucre	2.74 g	19.64 g
Protéines	3.45 g	24.79 g
Sel	0.267 g	1.918 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **1)** céréales contenant du gluten **5)** lait **11)** dioxyde de soufre ou sulfites **4)** moutarde.



Préparer le poireau

Couper le **poireau** en deux dans le sens de la longueur, le laver encore une fois le cas échéant puis le couper en fines lamelles.

Éplucher l'**oignon rouge** et le couper en fines lamelles.



Faire cuire la tarte

Saupoudrer la tarte de **graines de tournesol**.

Répartir le **mélange de fromages** sur le bord extérieur puis replier sur le **poireau** afin d'obtenir une bordure d'1 à 2 cm de large. Cuire la **tarte** 15 à 20 min jusqu'à ce que le fond de la **pâte** soit bien doré et que la pâte feuilletée soit levée.



Préparer la farce

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'**huile***. Ajouter le **poireau** et l'**oignon** puis faire revenir 6 à 8 min. Ajouter la moitié du **vinaigre rouge**, **saler***, **poivrer***. Mélanger 1 cs [2 cs] de **crème aigre demi-écrémée** à de la moutarde, du **sel*** et du **poivre*** dans un petit saladier.



Préparer la salade

Peler la **carotte** et la râper grossièrement.

Couper les **radis** en fines tranches. Dans un grand saladier, mélanger le **vinaigre de vin rouge*** restant, du **miel***, du **sel***, du **poivre***, 1 cs [2 cs] d'**huile*** pour faire une **vinaigrette**, puis ajouter les **radis** et les **carottes**.

Trancher finement la **ciboulette**. Assaisonner le reste de **crème demi-écrémée** avec les trois quarts des **rouleaux de ciboulette**, du **sel*** et du **poivre***.



Garnir la pâte

Dérouler la **pâte** sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson [2]. Recouvrir la **pâte** uniformément de **crème aigre demi-écrémée**. Recouvrir du **mélange de poireaux** et d'**oignon** en laissant une bordure d'1 à 2 cm.



Dresser

Sortir la tarte du four et laisser refroidir brièvement. Ajouter la **salade de roquette juste avant de servir**. Parsemer la **tarte de la ciboulette restante**, couper en parts et dresser dans les assiettes. Garnir de **salade** et déguster avec la **crème aigre**.

Bon appétit !