

# Tartelettes mit Zucchini und Käse dazu Salat mit Honig-Senf-Dressing

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3.950 kj/944 kcal • Tag 3 kochen

6



Blätterteig



Käse-Mix



Knoblauchzehe



Crème fraîche Light



Tomaten



rote Zwiebel



Salatmix



Zucchini



Senf, körnig



Sonnenblumenkerne



Petersilie



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

**Gut, im Haus zu haben**

Honig\*, Balsamico-essig\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*, Salz\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Heize den Backofen auf 200 °C Umluft vor.

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Blätterteig <b>1)</b> <b>5)</b>	1 x 275 g	2 x 275 g
Käse-Mix <b>5)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème fraîche Light <b>5)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Salatmix	1 x 50 g	1 x 100 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Senf, körnig <b>4)</b>	1 x 17 g	1 x 40 g**
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	2 x 20 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Balsamico-essig*, Olivenöl*, Honig*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	775 kJ/185 kcal	3.950 kJ/944 kcal
Fett	12.19 g	62.17 g
- davon ges. Fettsäuren	3.81 g	19.43 g
Kohlenhydrate	12.99 g	66.24 g
- davon Zucker	2.68 g	13.66 g
Eiweiss	4.52 g	23.07 g
Salz	0.366 g	1.868 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 **4)** Senf **5)** Milch **5)** Milch.



### Zu Beginn

**Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

**Knoblauch** mit **Crème fraîche** Light verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Tipp:** Benutze die Umluftfunktion im Backofen, damit Du alle Bleche gleichzeitig backen kannst.



### Teig verteilen

**Blätterteig** ausrollen und in 8 [16] gleich grosse Rechtecke schneiden.

**Teigstücke** in einem Abstand von 2 – 3 cm auf 2 [3] mit Backpapier belegten Backblechen verteilen.

**Teigstücke** mit dem **Knoblauch Crème fraîche** bestreichen, dabei einen ca. 0.5 cm breiten Rand lassen.



### Tartelettes belegen

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0.5 cm dünne Scheiben schneiden.

**Zwiebel** abziehen und in 0.5 cm dünne Ringe schneiden. **Teigstücke** mit **Zucchettischeiben** und **Zwiebelringen** belegen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Tartelettes** mit **Käse-Mix** toppen und im Backofen in 16 – 18 Min. knusprig backen, bis die **Tartelettes** goldbraun sind.



### Sonnenblumenkerne rösten

**Sonnenblumenkerne** in einer kleinen Bratpfanne ohne Zusatz von Fett rösten, bis sie duften, leicht **salzen\*** und anschliessend kurz abkühlen lassen.

Strunk der **Tomate** entfernen und **Tomate** in 1 cm dünne Spalten schneiden.



### Dressing verrühren

2 EL [4 EL] **Olivenöl\***, 2 EL [4 EL] **Balsamicoessig\***, 1 EL [2 EL] **Honig\*** und **körnigen Senf** mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** in einer **Salatschüssel** gut miteinander verrühren.

**Tomate** zum **Dressing** geben und kurz marinieren lassen.

**Petersilie** fein hacken.



### Anrichten

**Salatmix** vorsichtig mit dem **Dressing** und der **Tomate** vermischen.

**Tartelettes** nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen und mit **gehackter Petersilie** und **Sonnenblumenkernen** toppen.

**Tartelettes** auf Tellern verteilen und **Salat** dazu anrichten.

### En Guete!

# Tartlets with courgette and cheese, served with salad and honey and mustard dressing

Vegetarian 30 – 40 minutes • 3.950 kJ/944 kcal • Cook on day 3

6



Puff pastry



Cheese mix



Garlic cloves



Crème fraîche light



Tomatoes



Red onion



Mixed salad



Courgette



Grainy mustard



Sunflower seeds



Parsley



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Honey\*, balsamic vinegar, oil\*, pepper\*, salt\*

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Preheat the oven to 200 °C (fan oven).

## What you need

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Puff pastry <b>1</b> <b>5</b>	1 x 275 g	2 x 275 g
Cheese mix <b>5</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème fraîche light <b>5</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Red onions	1 x 80 g	2 x 80 g
Mixed salad	1 x 50 g	1 x 100 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Grainy mustard <b>4</b>	1 x 17 g	1 x 40 g **
Sunflower seeds	1 x 20 g	2 x 20 g
Parsley	1 x 10 g **	1 x 10 g
Balsamic vinegar, oil*, honey*	Amounts specified in text	
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	775 kJ/185 kcal	3,950 kJ/944 kcal
Fat	12.19 g	62.17 g
- incl. saturated fats	3.81 g	19.43 g
Carbohydrate	12.99 g	66.24 g
- incl. sugar	2.68 g	13.66 g
Protein	4.52 g	23.07 g
Salt	0.366 g	1.868 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.



### To start off

Peel the **garlic** and press it into a small bowl.

Stir together **garlic** and **crème fraîche** light and season with **salt\*** and **pepper\***.

**Tip:** Use the oven's fan function so that you can bake all the trays at the same time.



### Spread the dough

Roll out the **puff pastry** and cut it into 8 [16] squares of the same size.

Spread the **pastry pieces** 2-3 cm apart on 2 [3] baking trays lined with baking paper. Brush the **pastry pieces** with the **garlic crème fraîche**, leaving free an edge of approx. 0.5 cm.



### Top tartlets

Cut off the ends of the **courgette** and cut **courgette** into 0.5 cm thin slices.

Peel **onion** and cut it into 0.5 cm thin rings. Top **pastry pieces** with **courgette slices** and **onion rings** and season with **salt\*** and **pepper\***.

Top **tartlets** with **cheese mix** and bake in the oven for 16-18 min. until the **tartlets** are crispy and golden brown.



### Toast sunflower seeds

Roast sunflower seeds in a small frying pan without added fat until they release their aroma, season with a little **salt\***, then allow to cool briefly.

Remove the stalk from the **tomato** and cut it into 1 cm thin wedges.



### Mix dressing

Put 2 tbsp. [4 tbsp.] **olive oil\***, 2 tbsp. [4 tbsp.] **balsamic vinegar\***, 1 tbsp. [2 tbsp.] **honey\*** and the **grainy mustard** in a salad bowl, and mix together well with a little **salt\*** and **pepper\***.

Add **tomato** to the **dressing** and leave to marinate briefly.

Finely chop the **parsley**.



### Serve

Carefully mix the mixed **salad** with the **dressing** and the **tomato**.

Remove the **tartlets** from the oven when they are cooked and top with **chopped parsley** and **sunflower seeds**.

Apportion **tartlets** onto plates and serve with the **salad**.

**Bon appetit!**

# Tartelettes à la courgette et au fromage

accompagnées de salade à la vinaigrette au miel et à la moutarde

Végétarien 30 – 40 minutes • 3.950 kj/944 kcal • Cuisiner au 3e jour

6



Pâte feuilletée



Mélange de fromages



Gousse d'ail



Crème fraîche légère



Tomates



Oignons rouges



Mélange de salade



Courgettes



Moutarde à l'ancienne



Graines de tournesol



Persil



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Ingrediénts à toujours avoir chez soi  
miel\*, vinaigre balsamique, huile\*, poivre\*, sel\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Préchauffer le four à 200 °C en chaleur tournante.

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 saladier, 1 bol et 1 grande poêle.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte feuilletée 1) 5)	1 x 275 g	2 x 275 g
Mélange de fromages 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème fraîche légère 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Assortiment de salade	1 x 50 g	1 x 100 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Moutarde à l'ancienne 4)	1 x 17 g	1 x 40 g **
Graines de tournesol	1 x 20 g	2 x 20 g
Persil	1 x 10 g **	1 x 10 g

Vinaigre balsamique, huile\*, miel\*  
Sel\*, poivre\*  
Détails dans le texte  
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	775 kJ/185 kcal	3.950 kJ/944 kcal
Lipides	12.19 g	62.17 g
- dont acides gras saturés	3.81 g	19.43 g
Glucides	12.99 g	66.24 g
- dont sucre	2.68 g	13.66 g
Protéines	4.52 g	23.07 g
Sel	0.366 g	1.868 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 4) moutarde 5) lait.



### Pour commencer

Peler l'**ail** et presser dans un bol.

Mélanger l'**ail** et la **crème fraîche** légère, **saler\*** et **poivrer\***.

**Astuce :** utilisez la fonction de chaleur tournante de votre four afin de pouvoir faire cuire toutes les plaques en même temps.



### Étendre la pâte

Dérouler la **pâte feuilletée** et découper 8 [16] rectangles de la même taille.

Répartir les **rectangles de pâte** en les éloignant de 2 à 3 cm les uns des autres sur 2 [3] plaques de cuisson recouvertes de papier sulfurisé. Étaler la **crème fraîche** à l'**ail** sur les **rectangles de pâte** en laissant une bordure d'environ 0,5 cm.



### Garnir les tartelettes

Couper les extrémités de la **courgette** et débiter en tranches de 0,5 cm.

Éplucher l'**oignon** et le couper en rondelles fines de 0.5 cm. Recouvrir les **rectangles de pâte** avec les **tranches de courgette** et les rondelles d'oignon et assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.

Garnir les **tartelettes** avec le **mélange** de fromages et enfourner 16 à 18 min. jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées.



### Griller les graines de tournesol

Faire griller les **graines de tournesol** dans une petite poêle sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'elles sentent bon, **saler\*** légèrement puis laisser un peu refroidir.

Retirer la partie dure des **tomates** et couper en fines tranches de 1 cm.

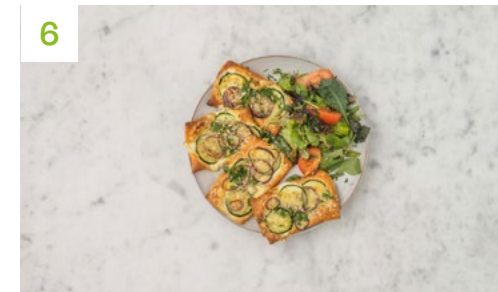


### Mélanger la vinaigrette

Dans un saladier, bien mélanger 2 cs [4 cs] d'**huile d'olive\***, 2 cs [4 cs] de **vinaigre balsamique\***, 1 cs [2 cs] de **miel\*** et la moutarde à l'ancienne avec un peu de **sel\*** et de **poivre\***.

Ajouter les **tomates** à la **vinaigrette** et laisser mariner brièvement.

Hacher finement le **persil**.



### Dresser

Mélanger soigneusement le **mélange de salade** avec la **vinaigrette** et les **tomates**.

Sortir les **tartelettes** du four une fois le temps de cuisson écoulé et parsemer de **persil** haché et de **graines de tournesol**.

Répartir les **tartelettes** sur les assiettes et garnir de **salade**.

Bon appétit !