

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

24

Wenig Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 3.545 kj/847 kcal • Tag 2 kochen



frischer Blätterteig



Crème fraîche Light



Thunfisch



Dill



rote Zwiebel



Gurke



mittelscharfer Senf



Hartkäse geraspelt



Balsamicreeme



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

Gut, im Haus zu haben  
Salz\*, Pfeffer\*, Weissweinessig\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 Sieb, und 2 grosse Schüsseln.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frischer Blätterteig <b>7) 15)</b>	1 x 275 g	2 x 275 g
Crème fraîche Light <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Thunfisch <b>4)</b>	1 x 160 g	2 x 160 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	1 x 10 ml**	1 x 10 ml
Hartkäse geraspelt <b>7) 8)</b>	1 x 40 g**	1 x 40 g
Balsamicocreme <b>14)</b>	0.5 x 12 ml**	1 x 12 ml
Weissweinessig*	Angaben im Text	
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	707 kJ/169 kcal	3.545 kJ/847 kcal
Fett	10.05 g	50.41 g
- davon ges. Fettsäuren	4.46 g	22.38 g
Kohlenhydrate	12.19 g	61.13 g
- davon Zucker	1.46 g	7.34 g
Eiweiss	6.37 g	31.95 g
Salz	0.585 g	2.932 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen.

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



## 1 Gemüse schneiden

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

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

**Zwiebel** abziehen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Thunfisch** durch ein Sieb abgiessen und beiseitestellen.



## 2 Zwiebeln einlegen

In einer grossen Schüssel **Balsamico-Crème** und **Zwiebelstreifen** geben und gut vermengen.

Die Schüssel brauchst du wieder in Schritt 5.



## 3 Tartelettes vorbereiten

**Blätterteig** ausrollen und in 6 [12] gleich grosse Rechtecke schneiden.

**Teigstücke** in einem Abstand von 1 – 2 cm auf 1 [3] mit Backpapier belegten Backblechen verteilen.



## 4 Tartelettes vorbereiten

**Crème fraîche**, bis auf 1 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.

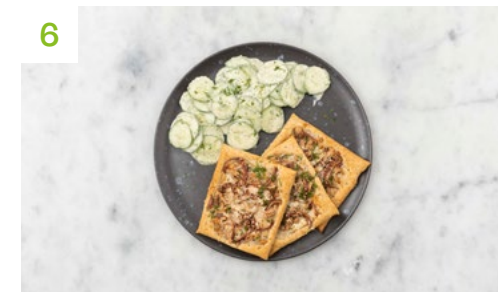


## 5 Gurkensalat vorbereiten

In der Schüssel aus Schritt 2 das **restliche Crème fraîche, Senf, 1 EL [2 EL] Essig\*, Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Gurke** in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Blätter vom **Dill** abzupfen und fein hacken.

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



## 6 Anrichten

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

Dazu den **Gurkensalat** servieren.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Tartelettes Tonno! With cucumber and dill salad, pickled red onions and hard cheese flakes

24

Not much preparation 30-40 minutes • 3.545 kj/847 kcal • Cook on day 2



Fresh puff pastry



Crème fraîche light



Tuna



Dill



Red onion



Cucumber



Medium-hot mustard



Grated hard cheese



Balsamic cream



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

Good to have at hand

Salt\*, pepper\*, white wine vinegar\*

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## What you need

1 baking tray with baking paper, 1 sieve and 2 large bowls.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Fresh puff pastry <b>7</b> <b>15</b>	1 x 275 g	2 x 275 g
Crème fraîche light <b>7</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Tuna <b>4</b>	1 x 160 g	2 x 160 g
Dill	1 x 10 g **	1 x 10 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Cucumber	1 x 200 g	2 x 200 g
Medium-hot mustard <b>9</b>	1 x 10 ml **	1 x 10 ml
Grated hard cheese <b>7</b> <b>8</b>	1 x 40 g **	1 x 40 g
Balsamic cream <b>14</b>	0.5 x 12 ml **	1 x 12 ml

White wine vinegar\* 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. 1000 g)
Calories	707 kJ/169 kcal	3.545 kJ/847 kcal
Fat	10.05 g	50.41 g
- incl. saturated fats	4.46 g	22.38 g
Carbohydrate	12.19 g	61.13 g
- incl. sugar	1.46 g	7.34 g
Protein	6.37 g	31.95 g
Salt	0.585 g	2.932 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:** **4** Fish **7** Milk (including lactose) **8** Eggs **9** Mustard **14** Sulphur dioxide and sulphites **15** Wheat.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



## Chop the vegetables

Leave the **puff pastry** in the fridge until ready to use in step 4.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Peel the onion, halve it lengthways, then cut it into narrow strips.

Drain the **tuna** in a sieve and set aside.



## Pickle the onions

Put balsamic **cream** and onion strips into a large bowl and mix well.

You will need the bowl again in step 5.



## Prepare the tartelettes

Roll out the **puff pastry** and cut it into 6 **[12]** squares of the same size.

Spread the **pastry pieces** 1-2 cm apart on 1 **[3]** baking trays lined with baking paper.



## Prepare the tartelettes

Spread all but 1 tbsp. [2 tbsp.] of the crème fraîche over the pastry pieces with the back of a spoon.

Apportion tuna, marinated onions and hard cheese onto the pastry pieces and season with salt\* and pepper\*.

Bake in the oven for 16-18 min. until the tartelettes are golden brown.

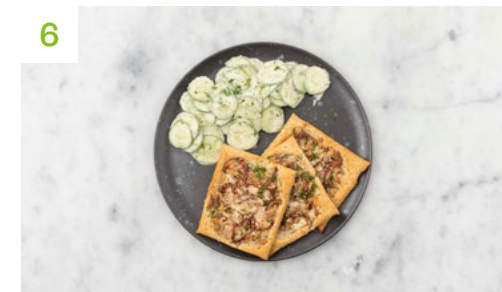


## Prepare the cucumber salad

In the bowl from step 2, whisk together the remaining crème fraîche, mustard, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar\*, salt\* and pepper\* to make a dressing.

Slice or plane the cucumber into thin slices. Pick the dill leaves from the stems and chop finely.

Add the cucumber to the bowl of dressing along with half of the dill and leave to marinate in the fridge.



## Serve

After the baking time, remove tartelettes from the oven and garnish with the dill.

Serve with the cucumber salad.

## Bon appetit!

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!  
Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# Tartelettes au thon avec salade de concombre et d'aneth, oignons rouges marinés et flocons de fromage à pâte dure

24

Préparation rapide 30 - 40 minutes - 3.545 kj/847 kcal • Cuisiner au 2e jour



Pâte feuilletée fraîche



Crème fraîche légère



Thon



Aneth



Oignon rouge



Concombre



Moutarde mi-forte



Fromage dur râpé



Crème de vinaigre balsamique



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

Ingédients à toujours avoir chez soi  
Sel\*, poivre\*, vinaigre de vin blanc\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 passoire, et 2 saladiers.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte feuilletée fraîche <b>7) 15)</b>	1 x 275 g	2 x 275 g
Crème fraîche légère <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Thon <b>4)</b>	1 x 160 g	2 x 160 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Moutarde mi-forte <b>9)</b>	1 x 10 ml**	1 x 10 ml
Fromage à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 40 g**	1 x 40 g
Crème de vinaigre balsamique <b>14)</b>	0.5 x 12 ml**	1 x 12 ml
Vinaigre de vin blanc*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*Tenir 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. 1000 g)
Valeur calorique	707 kJ/169 kcal	3.545 kJ/847 kcal
Lipides	10.05 g	50.41 g
- dont acides gras saturés	4.46 g	22.38 g
Glucides	12.19 g	61.13 g
- dont sucre	1.46 g	7.34 g
Protéines	6.37 g	31.95 g
Sel	0.585 g	2.932 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 :** 4) poisson 7) lait (comprenant du lactose) 8) œufs 9) moutarde 14) dioxydes de soufre et sulfites 15) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### Couper les légumes

Laisser la pâte feuilletée au réfrigérateur jusqu'à son utilisation à l'étape 4.

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Peler l'oignon, le couper en deux dans la longueur, puis en fines tranches.

Égoutter le thon dans une passoire, puis réserver.



### Préparer les tartelettes

Étaler la crème fraîche (garder 1 cs [2 cs]) sur les morceaux de pâte avec le dos d'une cuillère.

Répartir le thon, les oignons marinés et le fromage à pâte dure sur les morceaux de pâte et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Enfourner pendant 16 à 18 minutes jusqu'à ce que les tartelettes soient dorées.



### Faire mariner les oignons

Dans un saladier, mélanger la crème de vinaigre balsamique et les lamelles d'oignon.

Le saladier sera réutilisé à l'étape 5.



### Préparer la salade de concombre

Dans le saladier de l'étape 2, mélanger le reste de la crème fraîche, la moutarde, 1 cs [2 cs] de vinaigre\*, du sel\* et du poivre\* afin d'obtenir une vinaigrette.

Couper le concombre en fines tranches ou le râper. Arracher et hacher finement les feuilles d'aneth.

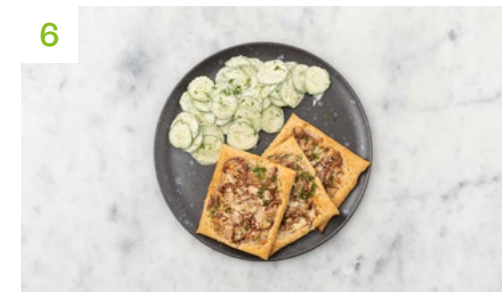
Mettre le concombre avec la moitié de l'aneth dans le saladier contenant la vinaigrette et laisser mariner au réfrigérateur.



### Préparer les tartelettes

Dérouler la pâte feuilletée et découper 6 [12] rectangles de la même taille.

Répartir les rectangles de pâte en les éloignant de 1 à 2 cm les uns des autres sur 1 [3] plaques de cuisson recouvertes de papier sulfurisé.



### Dresser

Une fois le temps cuisson écoulé, sortir les tartelettes du four et garnir d'aneth.

Servir avec la salade de concombre.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !  
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

