

# Tartelettes Tonno! mit Gurken-Dill-Salat

eingelegten roten Zwiebeln und Hartkäse-Flakes

Wenig Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 3.545 kj/847 kcal • Tag 5 kochen

25



frischer Blätterteig



Crème fraîche Light



Thunfisch



Dill



rote Zwiebel



Gurke



mittelscharfer Senf



geriebener Hartkäse



Balsamico-Crème



- 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, 1 Gemüseraffel und 1 grosse Schüssel.

## 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 |
| geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>   | 1 x 40 g**      | 1 x 40 g  |
| Balsamico-Crème <b>14)</b>         | 1 x 12 g**      | 1 x 12 g  |
| 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 | 3545 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)** Schwefeldioxyde und Sulfit **15)** Weizen.

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



## Kleine Vorbereitung

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.



## Zwiebeln einlegen

In eine grosse Schüssel **Balsamico-Crème** und **Zwiebelstreifen** geben und gut vermengen.

Die Schüssel brauchst Du wieder in Schritt 5.



## 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.



## 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.



## 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.



## 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

Little preparation 30-40 minutes • 3.545 kj/847 kcal • Cook on day 5

25



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, 1 vegetable grater and 1 large bowl.

## 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> )             | 1 x 12 g**                | 1 x 12 g  |
| 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. 1.000 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).



## Get prepped

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 tartlets

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 tartlets

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 tartlets are golden brown.



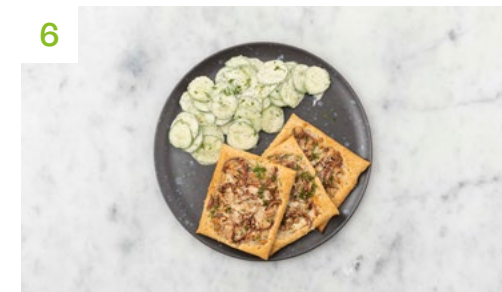
## Prepare the cucumber salad

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 tartlets 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

25

Peu de préparation 30 – 40 minutes – 3.545 kJ/847 kcal • Consommer dans les 5 jours



Pâte feuilletée fraîche



Crème fraîche légère



Thon



Aneth



Oignon rouge



Concombre



Moutarde mi-forte



Fromage 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, 1 râpe à légumes et 1 saladier.

## 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 balsamique <b>14)</b>           | 1 x 12 g**            | 1 x 12 g   |
| 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. 1.000 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 !)



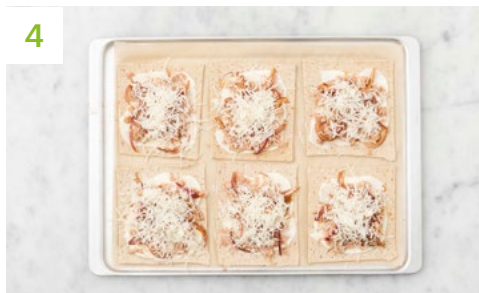
## Petite préparation

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 tartellettes

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 tartellettes soient dorées.



## Faire mariner les oignons

Dans un saladier, mélanger la crème de vinaigre balsamique et les tranches 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.

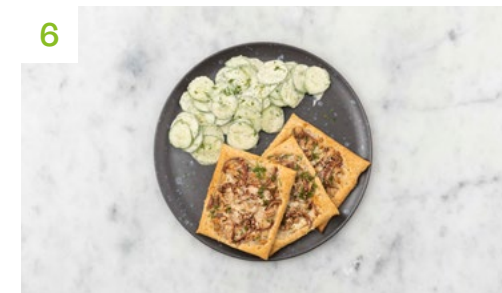
Mettre le concombre avec la moitié de l'aneth dans le saladier contenant la vinaigrette et laisser mariner au réfrigérateur.



## Préparer les tartellettes

Dérouler la pâte feuilletée et découper 6 [12] rectangles de 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 tartellettes 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) !

