

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

Wenig Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 3552 kj/849 kcal • Tag 5 kochen



frischer Blätterteig



Saurer Halbrahm



Thunfisch



Dill



rote Zwiebel



Gurke



mittelscharfer Senf



Hartkäse geraspelt



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

Gut, im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Weissweinessig*,
Balsamicoessig*, Zucker*

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 7) 15)	1 x 275 g	2 x 275 g
Saurer Halbrahm 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Thunfisch 4)	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 9)	1 x 10 ml**	1 x 10 ml
Hartkäse geraspelt 7) 8)	1 x 40 g**	1 x 40 g
Weissweinessig*, Balsamicoessig*, Zucker*	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	745 kJ/178 kcal	3552 kJ/849 kcal
Fett	10.79 g	51.48 g
– davon ges. Fettsäuren	6.26 g	29.85 g
Kohlenhydrate	12.63 g	60.24 g
– davon Zucker	2.48 g	11.83 g
Eiweiss	6.45 g	30.75 g
Salz	0.609 g	2.903 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!).



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 einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL]

Balsamicoessig*, 0.5 TL [1 TL] **Zucker*** und **Zwiebelstreifen** geben und gut vermengen.

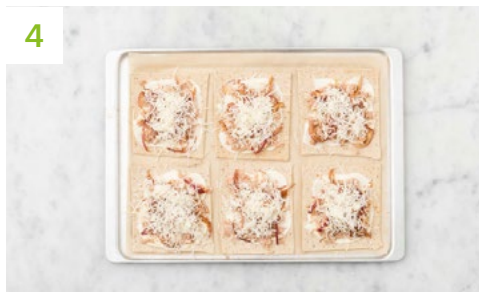
Die Schüssel brauchst du wieder in Schritt 5.



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

Halbrahm, 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.

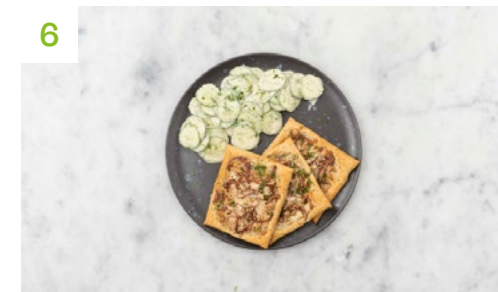


Gurkensalat vorbereiten

In der Schüssel aus Schritt 2 den **restlichen Halbrahm**, **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!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



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

Not much preparation 30-40 minutes • 3.552 kj/849 kcal • Cook on day



Fresh puff pastry



Single sour cream



Tuna



Dill



Red onion



Cucumber



Medium-hot mustard



Grated hard cheese



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

Good to have at hand

Salt*, pepper*, white wine vinegar*, balsamic vinegar*, sugar*

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 7) 15)	1 x 275 g	2 x 275 g
Single sour cream 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Tuna 4)	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 9)	1 x 10 ml**	1 x 10 ml
Grated hard cheese 7) 8)	1 x 40 g**	1 x 40 g
White wine vinegar*, balsamic vinegar*, sugar*	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	745 kJ/178 kcal	3.552 kJ/849 kcal
Fat	10.79 g	51.48 g
- incl. saturated fats	6.26 g	29.85 g
Carbohydrate	12.63 g	60.24 g
- incl. sugar	2.48 g	11.83 g
Protein	6.45 g	30.75 g
Salt	0.609 g	2.903 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 **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

Add 1 tbsp. [2 tbsp.] balsamic vinegar*, 0.5 tsp. [1 tsp.] sugar* and onion strips to a large bowl and mix everything well.

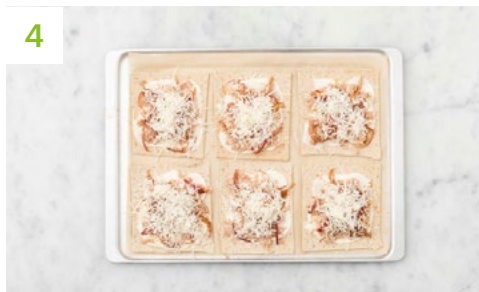
You will need the bowl again in step 5.



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 single cream over the pastry pieces with the back of a spoon.

Spread the tuna, marinated onions and hard cheese over the pastry pieces and season with salt* and pepper*.

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

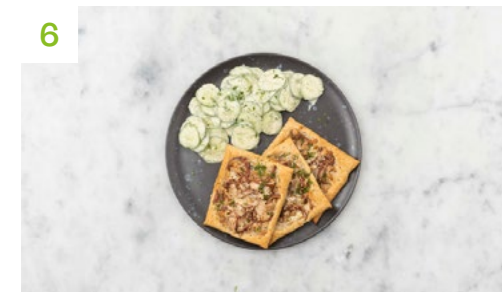


Prepare the cucumber salad

In the bowl from step 2, whisk together the remaining single cream, 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!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



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

27

Préparation rapide 30 – 40 minutes • 3.552 kj/849 kcal • Cuisiner au 5e jour



Pâte feuilletée fraîche



Crème aigre demi-écrémée



Thon



Aneth



Oignon rouge



Concombre



Moutarde mi-forte



Fromage à pâte dure en flocons



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Sel*, poivre*, vinaigre de vin blanc*, vinaigre balsamique*, sucre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de cuisson 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 7) 15)	1 x 275 g	2 x 275 g
Crème aigre demi-écrémée 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Thon 4)	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 9)	1 x 10 ml**	1 x 10 ml
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 40 g**	1 x 40 g
Vinaigre de vin blanc*, vinaigre balsamique*, sucre*	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	745 kJ/178 kcal	3.552 kJ/849 kcal
Lipides	10.79 g	51.48 g
- dont acides gras saturés	6.26 g	29.85 g
Glucides	12.63 g	60.24 g
- dont sucre	2.48 g	11.83 g
Protéines	6.45 g	30.75 g
Sel	0.609 g	2.903 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 (y compris le lactose) 8) œufs 9) moutarde 15) blé.

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



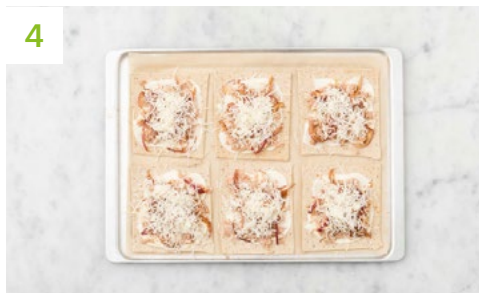
Petite préparation

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 tartelettes

Étaler la crème demi-écrémée (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 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, mettre 1 cs [2 cs] de vinaigre balsamique*, 0,5 cc [1 cc] de sucre* et des lamelles d'oignon, et bien mélanger.

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.

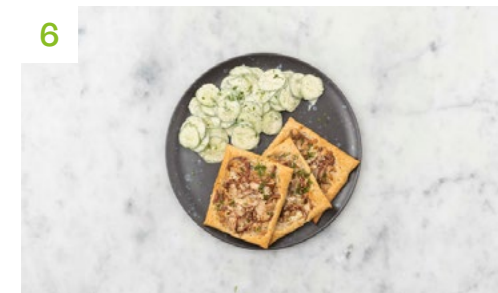
Mettre les concombres avec la moitié de l'aneth dans le saladier contenant la vinaigrette et laisser mariner au réfrigérateur.



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 !

Il manque un ingrédient ?
Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

