

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

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

28



frischer Blätterteig



Saurer Halbrahm



Thunfisch



Dill



rote Zwiebel



Gurke



mittelscharfer Senf



Hartkäse geraspelt



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Weißweinessig*, Balsamicoessig*, Zucker*

Kochutensilien

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 300 g	2 x 300 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml**	1 x 10 ml
Hartkäse geraspelt 7) 8)	1 x 40 g**	1 x 40 g

**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. 480 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	0.612 g	2.918 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: **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

Saurer 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.



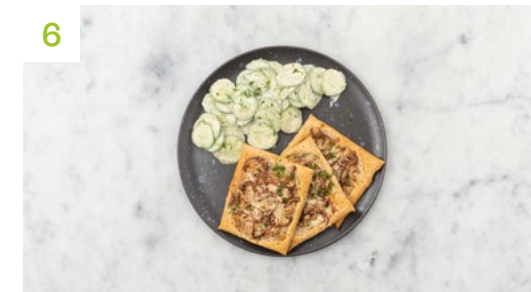
Gurkensalat vorbereiten

Gurke in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Dill fein hacken.

In der Schüssel aus Schritt 2 restliche **saurer Halbrahm**, **Senf**, 1 EL [2 EL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

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?

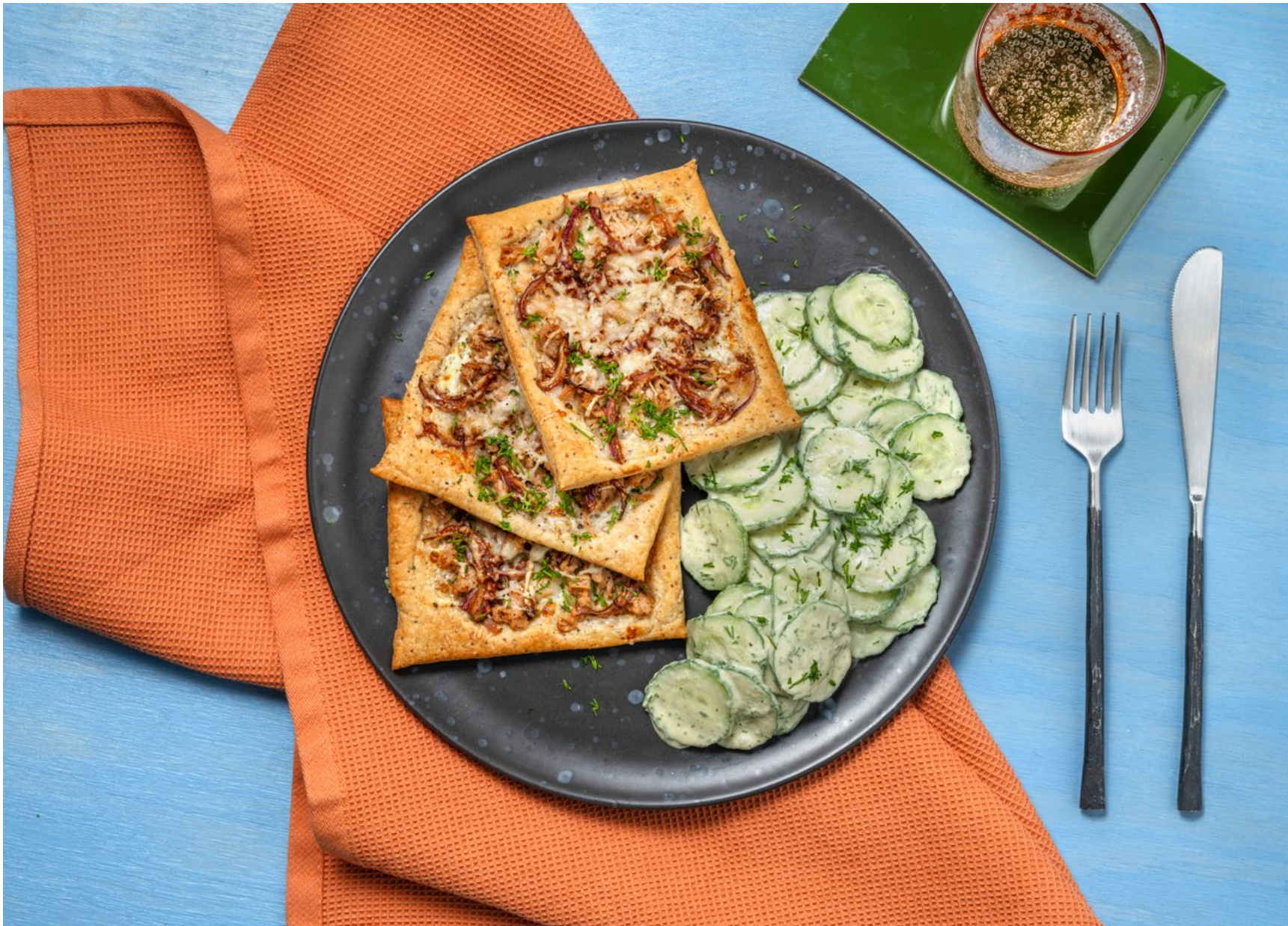
Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



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

Little preparation 30-40 minutes • 849 kcal • Cook on day 5

28



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients from your kitchen*

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

Cooking utensils

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 300 g	2 x 300 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

**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. 480 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	0.612 g	2.918 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: **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!)



1 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.



2 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.



3 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 tray lined with baking paper.



4 Prepare the tartlets

Spread all but 1 tbsp. [2 tbsp.] of the single sour cream over the pastry pieces with the back of a spoon.

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

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



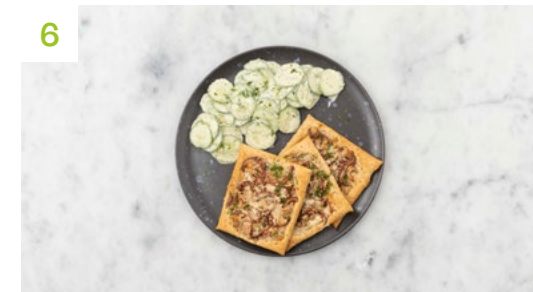
5 Prepare the cucumber salad

Slice or plane the cucumber into thin slices.

Finely chop the dill.

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

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



6 Serve

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

Serve with the cucumber salad.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

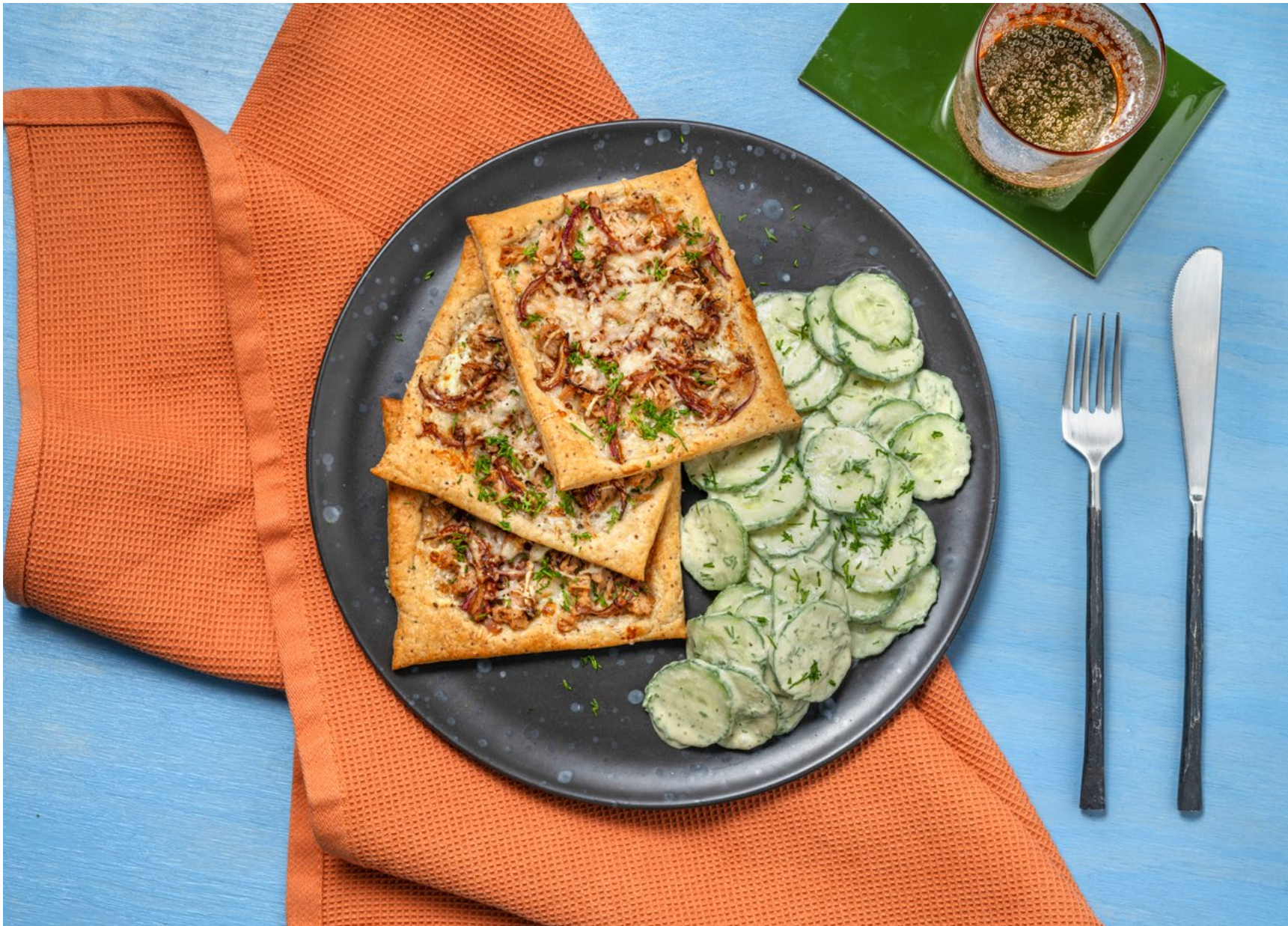
Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



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

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

28



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

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

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 passoire, 1 râpe à légumes et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte feuilletée fraîche	1 x 275 g	2 x 275 g
7) 15) Crème aigre demi-écrémée	1 x 100 g	2 x 100 g
7) 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 300 g	2 x 300 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

**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. 480 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	0.612 g	2.918 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 : 4) poisson 7) lait (comprenant du 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 (chaleur tournante 200 °C).

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 aigre demi-écrémée (en garder 1 cs [2 cs]) sur les rectangles de pâte avec le dos d'une cuillère.

Répartir le thon, les oignons marinés et le fromage râpé sur les morceaux de pâte et assaisonner de sel* et de poivre*.

Enfourner pour 16 à 18 min 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

Couper le concombre en fines tranches ou le râper.
Hacher finement l'aneth.

Dans le saladier de l'étape 2, mélanger le reste de la crème aigre demi-écrémée, la moutarde, 1 cs [2 cs] de vinaigre*, du sel* et du poivre* afin d'obtenir une sauce.

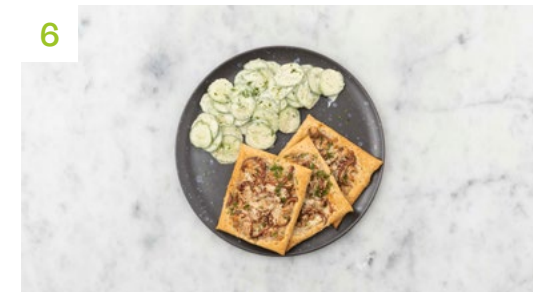
Mettre les concombres avec la moitié de l'aneth dans le saladier contenant la sauce et laisser mariner au réfrigérateur.



Préparer les tartelettes

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 four recouvertes de papier sulfurisé.



Dresser

Une fois le temps cuisson écoulé, sortir les tartelettes du four et les 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 !

