

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

10 Min. Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 830 kcal • Tag 5 kochen



-  Frischer Butter-Blätterteig
-  Thunfisch
-  Gurke
-  saure Sahne
-  rote Zwiebel
-  Dill
-  Hartkäse ital. Art, gerieben
-  mittelscharfer Senf





# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Sieb, 1 Gemüsereibe und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Frischer Butter-Blätterteig <b>7) 15)</b>	1	1,5**	2
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft <b>4)</b>	160 g	240 g**	320 g
Gurke <b>NL   ES</b>	1	1	2
saure Sahne <b>7)</b>	100 g	150 g**	200 g
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Dill	10 g	10 g	10 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	10 ml	10 ml

\*\*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. 500 g)
Brennwert	696 kJ/166 kcal	3471 kJ/830 kcal
Fett	9,4 g	46,9 g
– davon ges. Fettsäuren	5,2 g	25,9 g
Kohlenhydrate	11,9 g	59,3 g
– davon Zucker	2,2 g	10,9 g
Eiweiß	7,4 g	36,8 g
Salz	0,47 g	2,35 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!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



## Kleine Vorbereitung:

Lass den **Blätterteig** bis zur Verarbeitung in Schritt 3 im Kühlschrank.

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

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

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

**Gurke** in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.



## Zwiebeln marinieren

In einer großen Schüssel **Zwiebelstreifen** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig\*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker\*** gut vermengen.

Die Schüssel brauchst du wieder in Schritt 5.



## Tartelettes vorbereiten

**Blätterteig** ausrollen und in 6 [9 | 12] gleich große Rechtecke schneiden. **Teigstücke** in einem Abstand von 1 – 2 cm auf 1 [2 | 3] mit Backpapier belegten Backblechen verteilen.



## Tartelettes backen

**Saure Sahne**, bis auf 1 EL [1,5 EL | 2 EL], auf den **Teigstücken** mit der Rückseite eines Löffels verteilen.

**Thunfisch**, marinierte **Zwiebeln** und **Hartkäse** auf den **Teigstücken** verteilen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Im Backofen für 16 – 18 Min. knusprig backen, bis die **Tartelettes** goldbraun sind.

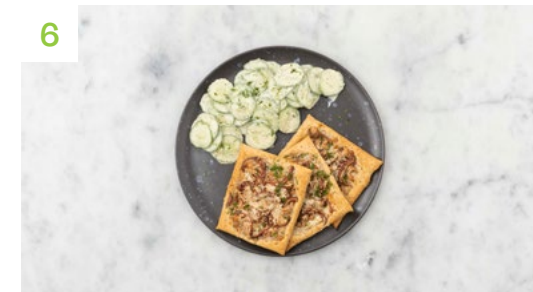


## Gurkensalat vorbereiten

**Dill** fein hacken.

In der Schüssel aus Schritt 2 restliche **saure Sahne**, **Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\***, **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.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

