







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

Wenig Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 782 kcal • Tag 2 kochen

30



-  Frischer Butter-Blätterteig
-  saure Sahne
-  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 Gemüsereibe und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Frischer Butter-Blätterteig 7) 15)	1	1,5**	2
saure Sahne 7)	100 g	150 g**	200 g
Thunfisch 4)	160 g	160 g	320 g
Dill	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Gurke NL ES GR	1	1	2
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	10 ml
Hartkäse geraspelt 7) 8)	40 g	40 g	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. 480 g)
Brennwert	686 kJ/164 kcal	3271 kJ/782 kcal
Fett	9,22 g	43,98 g
– davon ges. Fettsäuren	5,36 g	25,55 g
Kohlenhydrate	12,56 g	59,89 g
– davon Zucker	2,41 g	11,48 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!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **GR:** Griechenland



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 marinieren

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig***, 0,5 TL [0,75 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 [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 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.

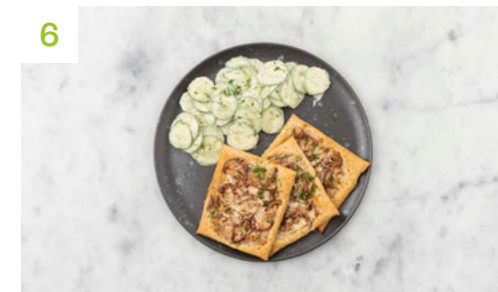


Gurkensalat vorbereiten

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

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

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

