

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

10 Min. Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 855 kcal • Tag 3 kochen

30



frischer Blätterteig



Thunfisch



Gurke



Saurer Halbrahm



rote Zwiebel



Dill



Hartkäse gerieben



mittelscharfer Senf



- 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 <b>7) 15)</b>	1 x 275 g	2 x 275 g
Thunfisch <b>4)</b>	1 x 160 g	2 x 160 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Saurer Halbrahm <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Hartkäse gerieben <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	1 x 10 ml**	1 x 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. 480 g)
Brennwert	750 kJ/ 179 kcal	3578 kJ/ 855 kcal
Fett	10.92 g	52.08 g
- davon ges. Fettsäuren	6.30 g	30.05 g
Kohlenhydrate	12.63 g	60.24 g
- davon Zucker	2.48 g	11.83 g
Eiweiss	6.45 g	30.75 g
Salz	0.599 g	2.858 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 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 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.

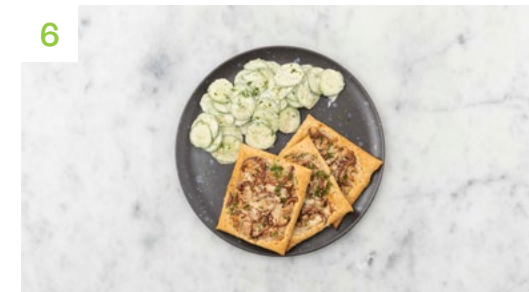


## Gurkensalat vorbereiten

**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 <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



# Tuna tartlets with cucumber and dill salad, pickled red onions and hard cheese flakes

10 min. preparation 30-40 minutes • 855 kcal • Cook on day 3

30



Fresh puff pastry



Tuna



Cucumber



Single sour cream



Red onion



Dill



grated hard cheese



Medium-hot mustard



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

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics 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 <b>7)</b> <b>15)</b>	1 x	275 g	2 x	275 g
Tuna <b>4)</b>	1 x	160 g	2 x	160 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Single sour cream <b>7)</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Dill	1 x	10 g**	1 x	10 g
grated hard cheese <b>7)</b> <b>8)</b>	1 x	40 g	2 x	40 g
Medium-hot mustard <b>9)</b>	1 x	10 ml**	1 x	10 ml

\*\*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	750 kJ/179 kcal	3578 kJ/855 kcal
Fat	10.92 g	52.08 g
– of which saturated fats	6.30 g	30.05 g
Carbohydrate	12.63 g	60.24 g
– of which sugar	2.48 g	11.83 g
Protein	6.45 g	30.75 g
Salt	0.599 g	2.858 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 3.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Halve the onion and cut into thin strips.

Drain the tuna in a sieve and set it aside.

Cut the cucumber into thin slices.



## 2 Marinate the onions

In a large bowl, thoroughly mix 1 tbsp. [2 tbsp.] balsamic vinegar\*, 0.5 tsp. [1 tsp.] sugar\* and the onion strips.

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 equal size.

Spread the pastry pieces 1–2 cm apart on 1 [3] baking trays 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 the 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.

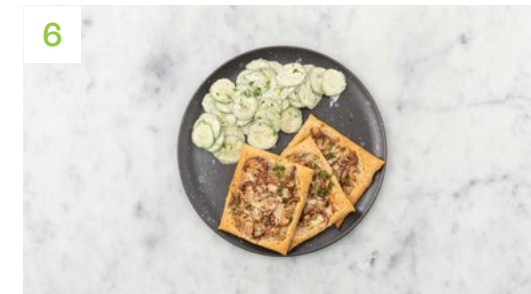


## 5 Prepare the cucumber salad

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

Once baked, remove the tartlets from the oven and garnish with dill.

Serve with the cucumber salad.

## Bon appetit!

Love HelloFresh?

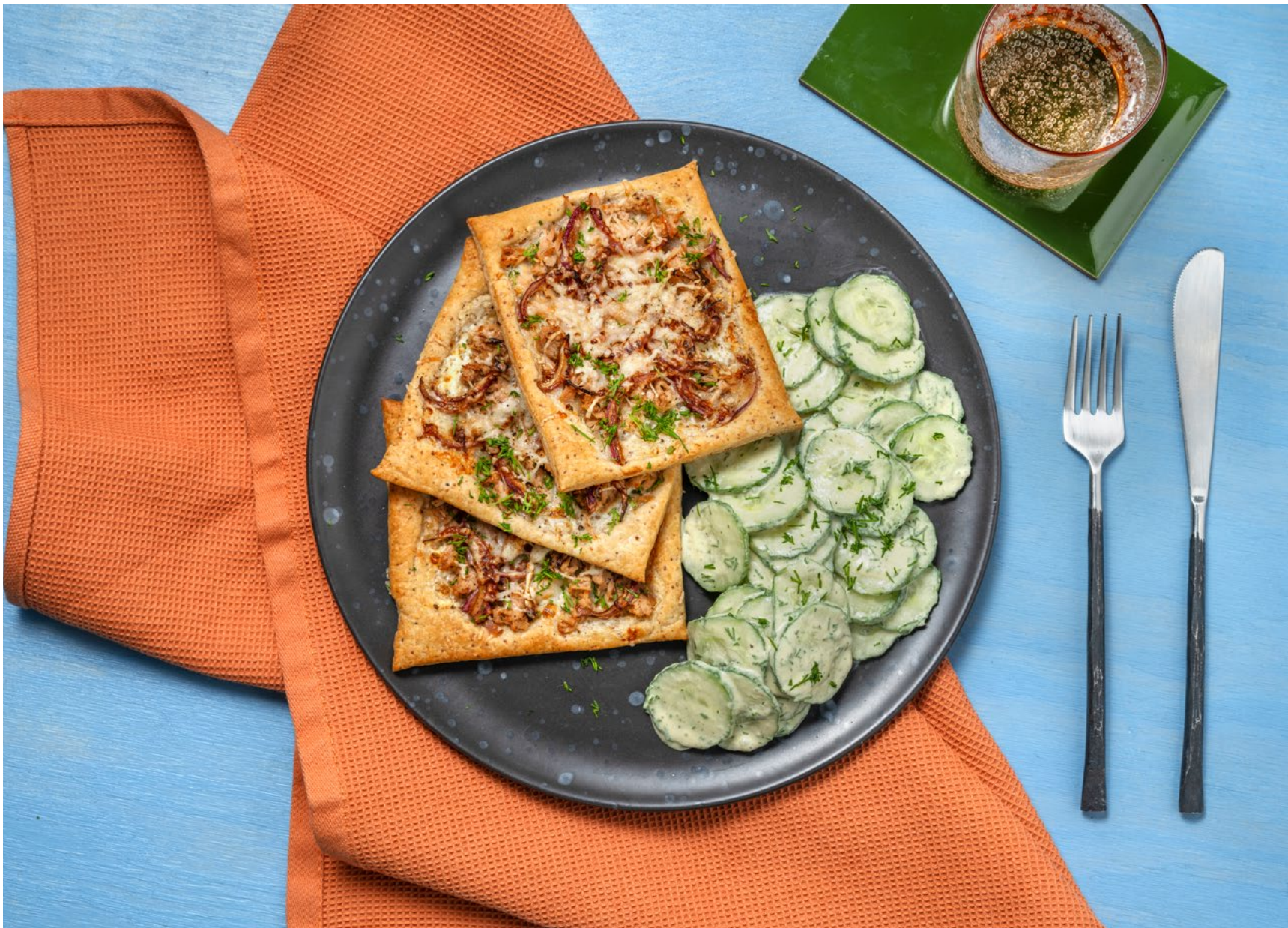
Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



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

Préparation en 10 min 30 – 40 minutes • 855 kcal • Cuisiner au 3e jour

30



Pâte feuilletée fraîche



Thon



Concombre



Crème demi-écrémée aigre



Oignon rouge



Aneth



Fromage à pâte dure râpé



Moutarde mi-forte



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

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

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 1 passoire, 1 râpe à légumes et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte feuilletée fraîche <b>7) 15)</b>	1 x 275 g	2 x 275 g
Thon <b>4)</b>	1 x 160 g	2 x 160 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Crème demi-écrémée aigre <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Moutarde mi-forte <b>9)</b>	1 x 10 ml**	1 x 10 ml

\*\*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	750 kJ/ 179 kcal	3 578 kJ/ 855 kcal
Lipides	10,92 g	52,08 g
- dont acides gras saturés	6,30 g	30,05 g
Glucides	12,63 g	60,24 g
- dont sucre	2,48 g	11,83 g
Protéines	6,45 g	30,75 g
Sel	0,599 g	2,858 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 3.

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Égoutter le thon dans une passoire, puis réserver.

Couper le concombre en fines tranches ou le râper.



### 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 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.



### Préparer les tartelettes

Étaler la crème demi-écrémée aigre (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 – 18 minutes jusqu'à ce que les tartelettes soient dorées.

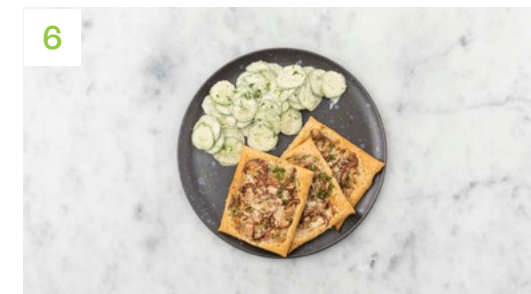


### Préparer la salade de concombre

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.



### Dresser

Une fois le temps cuisson écoulé, sortir les tartelettes 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/)

