

# Italienische Sommertarte mit Ricotta & Zucchini dazu Cherry-Tomaten-Rucola-Salat

24

Vegetarisch Family Wenig Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 3787 kj/905 kcal • Tag 3 kochen



Pizzateig



Ricotta



Basilikumpaste



rote Zwiebel



Balsamicocrème



Zucchini



Rucola



Hartkäse geraspelt



Cherry-Tomaten



geriebener Hartkäse



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

Gut, im Haus zu haben

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Weissweinessig\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pizzateig <b>15)</b>	1 x 400 g	2 x 400 g
Ricotta <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 250 g
Basilikumpaste	1 x 24 ml	2 x 24 ml
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Balsamicocrème <b>14)</b>	1 x 12 ml	2 x 12 ml
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
Hartkäse geraspelt <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Öl*, Weissweinessig	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	688 kJ/164 kcal	3787 kJ/905 kcal
Fett	6.96 g	38.29 g
- davon ges. Fettsäuren	2.12 g	11.66 g
Kohlenhydrate	18.92 g	104.13 g
- davon Zucker	1.70 g	9.35 g
Eiweiss	6.24 g	34.37 g
Salz	1.003 g	5.520 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 :** **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **8)** Eier **14)** Schwefeldioxide und Sulfit **15)** Weizen.

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!).



## Kleine vorbereitung

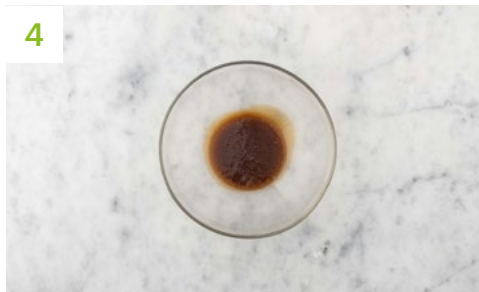
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

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

**Cherry-Tomaten** halbieren.

**Pizzateig** mitsamt dem Backpapier auf einem Backblech ausbreiten und einmal quer halbieren. (Nimm für 3 und 4 Personen zwei Backbleche.)



## Für das Dressing

In der grossen Schüssel aus dem vorherigen Schritt **Balsamico-Crème**, 1 EL [2 EL] **Öl\***, 1 EL [2 EL] **Essig\***, 1 EL [2 EL] **Wasser\*** zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



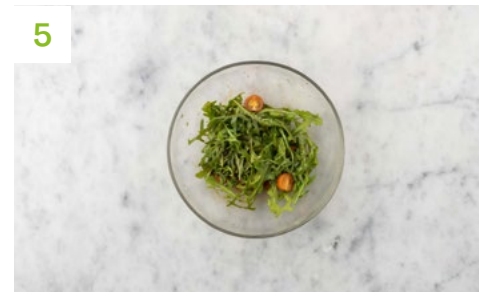
## Tartes belegen

**Ricotta** gleichmässig auf den Teigstücken verstreichen.

Anschliessend mit **Basilikumpaste** beträufeln und diese ebenfalls verstreichen.

Das geht am besten mit der Rückseite eines Esslöffels.

**Ricotta** gleichmässig mit **geriebenem Hartkäse** bestreuen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Salat Zubereiten

**Rucola** und halbierte **Cherry-Tomaten** zu dem **Dressing** in die Schüssel geben, vermengen und nach Belieben erneut mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Tartes backen

**Zucchettischeiben** in einer grossen Schüssel mit 1 EL [2 EL] **Öl\*** marinieren.

Zuletzt die **Tartes** mit **Zucchettischeiben** und **Zwiebelstreifen** belegen und im vorgeheizten Ofen für 15 – 20 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Anrichten

Nach Ende der Backzeit jede **Tarte** zweimal durchschneiden und mit dem **Rucola-Cherry-Tomaten Salat** belegen.

**Tartes** auf Tellern anrichten und nach Belieben mit **Hartkäse-Flakes** bestreuen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!













# Italian summer tart with ricotta & courgette

served with cherry tomato and rocket salad

Vegetarian Family Not much preparation 30-40 minutes • 3.787 kj/905 kcal • Cook on day 3



-  Pizza dough
-  Ricotta
-  Basil paste
-  Red onion
-  Balsamic cream
-  Courgette
-  Rocket
-  Grated hard cheese
-  Cherry tomatoes
-  Grated hard cheese



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

Good to have at hand  
Pepper\*, salt\*, oil\*, white wine vinegar\*

# Let's get started

Wash the vegetables.

## What you need

1 baking tray and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Pizza dough <b>15</b>	1 x 400 g	2 x 400 g
Ricotta <b>7</b>	1 x 100 g	1 x 250 g
Basil paste	1 x 24 ml	2 x 24 ml
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Balsamic cream <b>14</b>	1 x 12 ml	2 x 12 ml
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Rocket	1 x 50 g	1 x 100 g
Grated hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Cherry tomatoes	1 x 125 g	1 x 250 g
Grated hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Oil*, white wine vinegar*	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

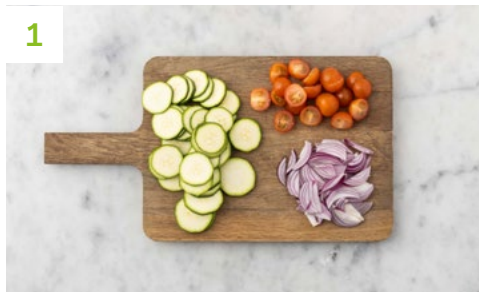
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	688 kJ/164 kcal	3.787 kJ/905 kcal
Fat	6.96 g	38.29 g
- incl. saturated fats	2.12 g	11.66 g
Carbohydrate	18.92 g	104.13 g
- incl. sugar	1.70 g	9.35 g
Protein	6.24 g	34.37 g
Salt	1.003 g	5.520 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:** **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



## Get prepped

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

Cut off the ends of the courgette and cut the courgette into 0.5 cm thin slices.

Halve and peel the onion and slice it thinly.

Halve the cherry tomatoes.

Spread the pizza dough together with the baking paper on a baking tray and cut in half crosswise once. (Use two baking sheets for 3 and 4 people).



## Put toppings on the tarts

Spread the ricotta evenly on the dough pieces.

Then drizzle with the basil paste and spread that around as well.

This is best done with the back of a tablespoon.

Sprinkle grated hard cheese evenly over the ricotta and season with salt\* and pepper\*.

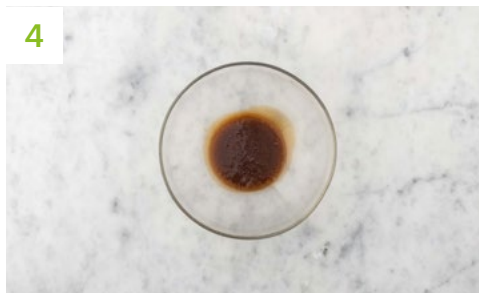


## Bake the tarts

In a large bowl, marinate courgette slices with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*.

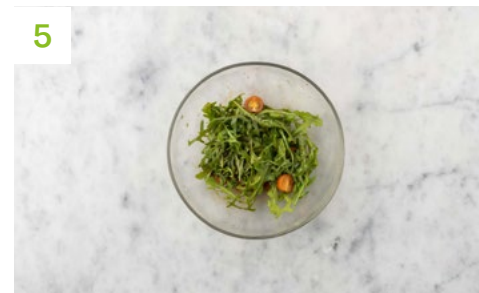
Finally, top the tarts with courgette slices and onion strips and bake in the preheated oven for 15-20 min. until golden brown.

In the meantime, continue with the recipe.



## For the dressing

In the large bowl from the previous step, mix together balsamic cream, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar\*, 1 tbsp. [2 tbsp.] water\* to make a dressing and season with salt\* and pepper\*.



## Prepare salad

Add rocket and halved cherry tomatoes to the dressing in the bowl, mix and season again with salt\* and pepper\* to taste.



## Serve

At the end of baking time, cut each tart through twice and top with the rocket and cherry tomato salad.

Arrange tarts on plates and sprinkle with hard cheese flakes, if desired.

## 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!)



# Tarte estivale italienne à la ricotta & aux courgettes, salade de tomates cerises et de roquette

24

Végétarien Famille Préparation rapide 30 - 40 minutes - 3.787 kj/905 kcal • Cuisiner au 3e jour



Pâte à pizza



Ricotta



Pâte de basilic



Oignon rouge



Crème balsamique



Courgettes



Roquette



Fromage à pâte dure râpé



Tomates cerises



Fromage à pâte dure râpé



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

Ingédients à toujours avoir chez soi  
Poivre\*, sel\*, huile\*, vinaigre de vin blanc\*.

# C'est parti

Laver les légumes.

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four et 1 grand saladier

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte à pizza <b>15)</b>	1 x 400 g	2 x 400 g
Ricotta <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 250 g
Pâte de basilic	1 x 24 ml	2 x 24 ml
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Crème de vinaigre balsamique <b>14)</b>	1 x 12 ml	2 x 12 ml
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Huile*, vinaigre de vin blanc*	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	688 kJ/164 kcal	3.787 kJ/905 kcal
Lipides	6.96 g	38.29 g
- dont acides gras saturés	2.12 g	11.66 g
Glucides	18.92 g	104.13 g
- dont sucre	1.70 g	9.35 g
Protéines	6.24 g	34.37 g
Sel	1.003 g	5.520 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 :** 7) lait (y compris le lactose) 8) œufs 14) dioxydes de soufre et sulfites 15) blé.

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



## Petites préparations

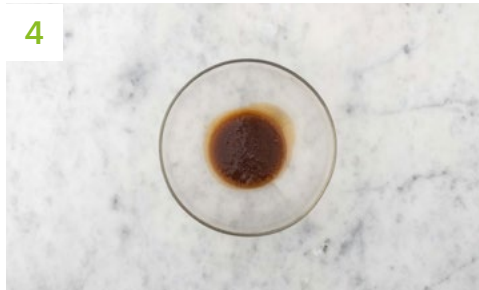
Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Couper les extrémités de la courgette et déliter en rondelles de 0.5 cm.

Couper l'oignon en deux, éplucher et couper en fines lamelles.

Couper les tomates cerises en deux.

Étaler la pâte à pizza avec le papier de cuisson sur une plaque de four et la couper en deux dans le sens de la largeur. (Prenez deux plaques de four pour 3 et 4 personnes).



## Préparer la vinaigrette

Dans le grand saladier de l'étape précédente, mélanger la crème de vinaigre balsamique, 1 cs [2 cs] d'huile\*, 1 cs [2 cs] de vinaigre\*, 1 cs [2 cs] d'eau\* pour obtenir une vinaigrette, saler\* et poivrer\*.



## Garnir les tartes

Étaler uniformément la ricotta sur les morceaux de pâte.

Arroser ensuite de pâte de basilic et l'étaler également.

Le mieux est de le faire avec le dos d'une cuillère à soupe.

Recouvrir uniformément la ricotta de fromage à pâte dure râpé et assaisonner de sel\* et de poivre\*.



## Préparer la salade

Ajouter la roquette et les tomates cerises coupées en deux à la vinaigrette dans le saladier, mélanger et assaisonner à nouveau avec du sel\* et du poivre\* selon vos goûts.



## Faire cuire la tarte

Faire mariner les tranches de courgette dans un grand saladier avec 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Pour finir, garnir les tartes de tranches de courgette et de lamelles d'oignon et cuire au four préchauffé 15 à 20 min jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Pendant ce temps, continuer la recette.



## Dresser

À la fin du temps de cuisson, couper chaque tarte en deux et la garnir de salade de roquette et de tomates cerises.

Dresser les tartes dans les assiettes et parsemer de flocons de fromage à pâte dure selon les goûts.

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) !

