

MARLEY SPOON



Balsamico-Zwiebel-Tarte

mit Forellendip



30-40Min.



2 Personen

Diese karamellisierten Honig-Zwiebeln werden dich begeistern! Die Tarte wird im Ofen schön knusprig aufgebacken und währenddessen mischst du Schmand und geräucherte Forelle zusammen. Zum Servieren kannst du die in dicken Nocken auf der Tarte verteilen oder als Dip dazu servieren. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Tütchen Balsamico-Essig
- 3 rote Zwiebeln
- Frischer Estragon
- 1 Packung geräuchertes Forellenfilet⁴
- 1 Becher Schmand⁷
- 1 Blätterteig¹
- 1 Päckchen Honig

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- mittelgroße Pfanne

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipps

Forellenfilets können Gräten besitzen. Diese am besten vor der Zubereitung mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 860.0kcal, Fett 66.9g, Eiweiß 18.3g, Kohlenhydrate 45.8g



1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze oder 180°C Umluft vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in ca. 0,5-1cm dicke Streifen schneiden.



2. Blätterteig vorbereiten

Den **Blätterteig** mit Papier auf dem Backblech ausrollen und den Rand ca. 1cm dick einrollen und mehrmals mit einer Gabel einstechen.



3. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** mit 2EL Olivenöl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. anbraten, mit dem **Honig** und dem **Balsamico-Essig** ablöschen, einrühren und ca. 2-3Min. einkochen und karamelisieren lassen.



4. Tarte belegen

Nun die **karamelierten Zwiebeln** ebenmäßig auf den **Blätterteig** verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann im Ofen für ca. 15-20Min. backen, bis der **Teig** kross und goldgelb ist.



5. Dip mischen

In der Zwischenzeit die **Forelle** mit einer Gabel zerdrücken, dabei auf Gräten achten und diese ggfs. entfernen. Die **Forelle** mit dem **Schmand** verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Estragon hacken

Zum Schluss die **Blätter des Estragons** vom Stängel zupfen und fein schneiden und die **Tarte** damit garnieren, Mit dem **Forellendip** servieren.