

Zucchini-Käse-Puffer mit Petersilien-Dill-Dip und frischem Salat

unter 650 Kalorien **Family** Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 640 kcal • Tag 3 kochen



Zucchini



Karotte



Gurke



Pflücksalat



Limette, gewachst



Frühlingszwiebel



Dill



Petersilie



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Schmand



Haselnüsse



Gewürzmischung „Hello Patatas“



würziger Gouda, gerieben



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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Mehl*, Salz*, Pfeffer*, Eier*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Gemüschäler und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zucchini NL ES BE MA IT	1	2	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	1	2
Gurke NL ES MA	1	1	2
Pflücksalat	75 g	100 g	150 g
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	1	2
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1	2	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9)	50 ml	100 ml	100 ml
Schmand 7)	100 g	100 g	200 g
Haselnüsse 2 23)	20 g	30 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
würziger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 g

**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. 570 g)
Brennwert	466 kJ/111 kcal	2677 kJ/640 kcal
Fett	7,5 g	43,2 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	16,7 g
Kohlenhydrate	6,7 g	38,4 g
– davon Zucker	2,9 g	16,8 g
Eiweiß	4,2 g	24 g
Salz	0,35 g	2,03 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: **2**) Schalenfrüchte **7**) Milch (einschließlich Laktose) **8**) Eier **9**) Senf **23**) Haselnüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien **EG:** Ägypten **SN:** Senegal



1 Gemüse reiben

Zucchini grob reiben. **Zucchiniraspel** gut ausdrücken – am besten in ein sauberes Küchentuch geben und auswringen.

Karotte schälen und ebenfalls grob reiben.

Den weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Gurke in dünne Scheiben schneiden.



2 Puffermasse vorbereiten

In einer großen Schüssel 50 g [75 g | 100 g] **Mehl*** mit 1 [2 | 2] **Ei*** zu einem **Teig** verrühren.

Geraspelt **Gemüse**, weiße **Frühlingszwiebelringe**, „**Hello Patatas**“ und **geriebenen Käse** dazugeben und gut verrühren.

Tipp: Wenn Du keine Eier zu Hause hast, kannst Du auch einfach 2 EL [3 EL | 4 EL] kaltes Wasser* nehmen.



3 Dip zubereiten

Dill und **Petersilienblätter** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Schmand** mit gehackten **Kräutern** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Puffer braten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Haselnüsse** 2 – 3 Min. rösten, bis sich die Häutchen lösen.

Herausnehmen und beiseitestellen.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zucchiniteig** mit einem Esslöffel portionsweise hineingeben und **Puffer** von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen.

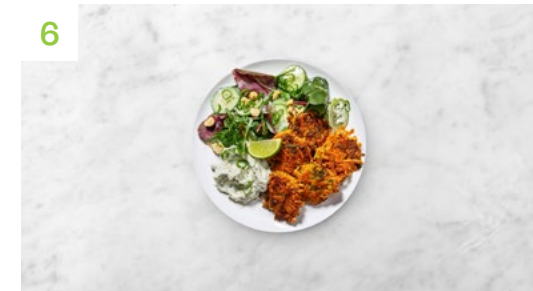
Tipp: Hier musst Du geduldig sein und darfst die Puffer nicht zu schnell wenden.



5 Salat zubereiten

Während die **Puffer** braten, in einer großen Schüssel **Salat** und **Gurkenscheiben** mit **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen.

Haselnüsse grob hacken.



6 Anrichten

Salat auf Teller verteilen, mit **Haselnüssen** und grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und die **Zucchinipuffer** dazu anrichten.

Limette in Spalten schneiden und mit dem **Kräuterschmand** zu den **Puffern** genießen.

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>

