

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

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Family Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 568 kcal • Tag 3 kochen



Zucchini



Karotte



junger Gouda, gerieben



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Gurke



Feldsalat



Dill



Petersilie



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Haselnüsse



saure Sahne

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Mehl*, Salz*, Pfeffer*, Eier*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zucchini DE NL ES MA IT	1	1	2
Karotte DE	1	2	2
junger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	1	2
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	1	2
Gurke NL ES	1	1	2
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	100 ml	100 ml
Haselnüsse 2) 23)	20 g	30 g	40 g
saure Sahne 7)	100 g	200 g	200 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	415 kJ/99 kcal	2375 kJ/568 kcal
Fett	6,3 g	35,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11,4 g
Kohlenhydrate	6,4 g	36,6 g
– davon Zucker	2,8 g	16,1 g
Eiweiß	4 g	22,7 g
Salz	0,21 g	1,18 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **GT:** Guatemala



Gemüse reiben

Zucchini grob reiben. **Zucchini** 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.



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. **Zucchini**teig 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.



Puffermasse vorbereiten

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



Salat zubereiten

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



Dip zubereiten

Dill und **Petersilienblätter** fein hacken.

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



Anrichten

Salat auf Teller verteilen, mit **Haselnüssen** toppen und die **Zucchini**puffer dazu anrichten.

Limette in Spalten schneiden und mit der **Kräuter-Sourcream** 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>

