

# Zucchini-Polenta-Puffer mit Ofenkürbis & Dip

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Family Vegetarisch Viel Gemüse Klimaheld 35 – 45 Minuten • 705 kcal • Tag 3 kochen



Polenta



Zucchini



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Maisstärke



rote Zwiebel



Blattsalatsmischung



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Naturjoghurt



Mayonnaise



Hokkaido-Kürbis



Petersilie glatt



Schnittlauch



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Balsamicoessig\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Polenta	100 g	150 g	200 g
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA   IT</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Blattsalatsmischung	75 g	100 g	150 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	100 ml	100 ml
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	25 g	50 g	50 g
Hokkaido-Kürbis	1	1	1
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 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. 650 g)
Brennwert	453 kJ/108 kcal	2951 kJ/705 kcal
Fett	6,4 g	41,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5 g
Kohlenhydrate	10,2 g	66,4 g
– davon Zucker	3,6 g	23,2 g
Eiweiß	2,1 g	13,6 g
Salz	0,26 g	1,69 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 **9)** Senf

(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



## Gemüse vorbereiten

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

**Kürbis** vierteln und mit einem Löffel entkernen.

**Kürbisviertel** in 2 cm Würfel schneiden.

**Zwiebel** in 1 cm Spalten schneiden.

**Zwiebelspalten** und **Kürbiswürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit „Hello Patatas“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. Im Ofen 15 – 20 Min. backen.



## Puffer formen

**Zucchini**, **Maisstärke**, „Hello Buon Appetito“ und **Pfeffer\*** in den Topf mit der **Polenta** geben und gut vermengen. Aus der **Masse** 6 [9 | 12] gleichmäßige, flache **Puffer** formen und vorsichtig mit der restlichen trockenen **Polenta** panieren.

In einer großen Pfanne 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl\*** erhitzen und **Puffer** darin 3 – 4 Min. pro Seite anbraten.



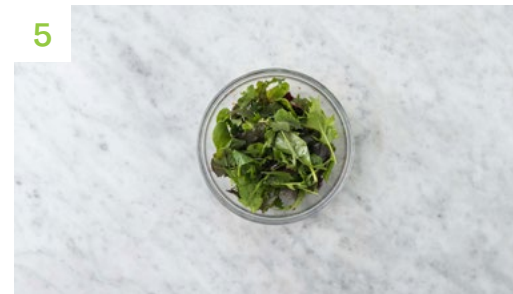
## Polenta kochen

In einen kleinen Topf mit Deckel 250 ml [375 ml | 500 ml] **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

Drei Viertel der **Polenta** hineinrühren und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 1 Min. kochen lassen.

Hitze reduzieren und **Polenta** abgedeckt 5 min. quellen lassen.

Restliche **Polenta** auf einen tiefen Teller geben.



## Währenddessen

In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] von dem **Dip**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Salat-Mix** mit dem **Dressing** vermengen.



## In der Zwischenzeit

**Zucchini** grob in ein sauberes Küchentuch reiben und gut ausdrücken.

**Petersilie** und **Schnittlauch** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Buttermilch-Zitronendressing**, **Joghurt**, **Mayonnaise**, gehackte **Kräuter**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** verrühren.



## Anrichten

**Salat** auf Teller verteilen und mit dem **Kürbisgemüse** toppen. **Kräuterdip** daneben verstreichen und die **Polenta-Puffer** darauf anrichten.

**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>

