

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

Family unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix hilft • 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 und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Mehl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Eier\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

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



## Zu Beginn

**Haselnüsse** in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 6** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und **6 Min./100 °C/Stufe 1** rösten.

Währenddessen Blätter von der **Petersilie** und dem **Dill** abzupfen.

**Karotte** schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

**Zucchini** in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

**Haselnüsse** in eine große Schüssel umfüllen.



## Puffer backen

In einer großen Pfanne 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.

Währenddessen den **Salat** zubereiten.



## Dip zubereiten

**Petersilien** und **Dillblätter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Schmand, Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3** verrühren. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf nicht spülen.



## Salat zubereiten

Mixtopf spülen und trocknen.

**Gurke** in 3 cm lange Stücke schneiden und in den Mixtopf geben.

**Buttermilch-Zitronen-Dressing** zugeben und **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern. **Gurkenrohkost** in die große Schüssel zu den **Haselnüssen** geben.

**Salat** ebenfalls zugeben, aber erst unterheben, wenn alle **Puffer** gebacken sind.

**Limette** in Spalten schneiden.



## Puffermasse herstellen

**Karotten** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

**Zucchini** zugeben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

50 g [75 g | 100 g] **Mehl\***, 1 [2 | 2] **Ei\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **20 Sek./Stufe 4** vermischen.

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

**Gouda** und weiße **Frühlingszwiebelringe** zugeben, **30 Sek./Reverse/Stufe 3** vermengen, in eine weitere große Schüssel umfüllen und 5 Min. quellen lassen.



## Anrichten

**Salat** gut mischen und auf Teller verteilen. Mit **Haselnüssen** und grünen **Frühlingszwiebeln** toppen und die **Zucchinipuffer** dazu anrichten. Mit **Kräuterschmand** und **Limettenspalten** 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>

