

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

unter 650 Kalorien Family Vegetarisch Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 627 kcal • Tag 3 kochen



Zucchini



Karotte



Gurke



Limette, gewacht



Frühlingszwiebel



Dill



Petersilie



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Schmand



Haselnüsse



Gewürzmischung „Hello Patatas“



würziger Gouda, gerieben



Blattsalatmischung

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

### Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA</b>	1	2	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	1	2
Gurke <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Limette, gewachst <b>BR   MX   ES   CO   VN</b>	0,5**	0,75**	1
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</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>	10 g	20 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
würziger Gouda, gerieben <b>7</b>	50 g	75 g	100 g
Blattsalatsmischung	75 g	100 g	150 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. 550 g)
Brennwert	476 kJ/114 kcal	2622 kJ/627 kcal
Fett	7,8 g	42,9 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	16,6 g
Kohlenhydrate	6,8 g	37,2 g
– davon Zucker	3,1 g	17 g
Eiweiß	4,3 g	23,5 g
Salz	0,37 g	2,01 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 **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **IL:** Israel **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



## 1 Gemüse reiben

**Zucchini** grob reiben.

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

**Karotte** schälen und ebenfalls grob reiben.

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

**Gurke** in dünne Scheiben schneiden.



## 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.



## 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.



## 5 Salat zubereiten

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

**Haselnüsse** grob hacken.



## 3 Dip zubereiten

**Dill** und **Petersilienblätter** fein hacken.

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



## 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>

