

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

unter 650 Kalorien **Family** Vegetarisch Viel Gemüse Thermomix hilft • 627 kcal • Tag 3 kochen



Zucchini



Karotte



Gurke



Limette, gewacht



Frühlingszwiebel



Dill



Petersilie



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Schmand



Haselnüsse



Gewürzmischung „Hello Patatas“



würziger Gouda, gerieben



Blattsalatsmischung



- 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*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zucchini DE NL ES MA	1	2	2
Karotte DE NL ES IL	1	1	2
Gurke NL ES MA	1	1	2
Limette, gewachst BR MX ES CO VN	0,5**	0,75**	1
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	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	10 g	20 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
würziger Gouda, gerieben 7	50 g	75 g	100 g
Blattsalzmischung	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



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 kleine Schüssel umfüllen.



Puffer backen

In einer großen Pfanne 2 EL **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Zuchiniteig 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 eine große Schüssel geben.

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

Limette in Spalten schneiden.



Puffermasse herstellen

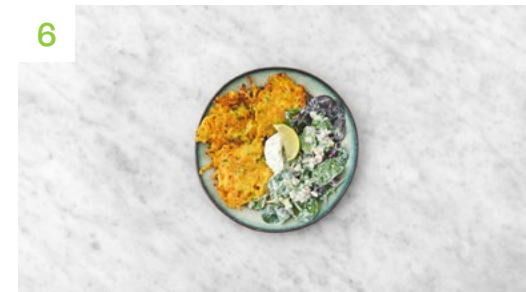
Karotten in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

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***, „Hello Patatas“, **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 **Zuchnipuffer** 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>

