



# KAROTTEN-HAFER-PUFFER

mit Apfelsalat, Kartoffelspalten & Korianderdip



## HELLO KORIANDER

Überreste von Koriander wurden schon in den Gräbern der Pharaonen gefunden. Und im antiken Griechenland soll das Kraut sogar Wein verfeinert haben.



Karotte



Apfel



Haferflocken



Tex-Mex-Käsemischung



scharfes Currypulver



Kartoffeln



Joghurt



Koriander



Gurke



Feldsalat



Gewürzmischung „Kartoffelknaller“



Mayonnaise



mittelscharfer Senf

30 [35 | 40] Min. 40 [45 | 50] Min.

Stufe 1 Thermomix hilft

Veggie leichter Genuss

Mit diesem frischen Gericht liegst Du an warmen Abenden genau richtig, wenn Du nicht sicher bist, was es zu essen geben soll! Die leckeren Karotten-Hafer-Puffer bereitest Du im Handumdrehen zu und der Feldsalat sorgt dank knackigen Gurken- und fruchtigen Apfelspalten für frische Geschmacksmomente. Mit einem cremigen Korianderdip und Kartoffelspalten kannst Du es Dir schmecken lassen!



# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse, Obst** und **Kräuter** und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.  
 Heize den Backofen auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.  
 Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel, 1 große Pfanne** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



## 1 KARTOFFELN BACKEN

Ungeschälte **Kartoffeln** in Spalten (**Wedges**) schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. **Wedges** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl\*** beträufeln, mit **Gewürzmischung, Salz\*** und **Pfeffer\*** vermischen und flach auf dem Blech verteilen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen, bis die **Wedges** innen weich und außen knusprig braun sind. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 4 SALAT ZUBEREITEN

**Gurke** längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. **Gurke** in ca. 4 cm große Stücke schneiden und in den Mixtopf geben.

**Apfel** vierteln, Kernhaus ausschneiden und **drei Viertel** der **Apfelstücke** zugeben. 15 g [20 g | 30 g] **Olivenöl\***, 10 g [15 g | 20 g] **Balsamicoessig\*, Senf, Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Apfel-Gurken-Mischung** in eine große Schüssel umfüllen und marinieren lassen.



## 2 DIP ZUBEREITEN

**Koriander** mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt, Mayonnaise, Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 4** vermischen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.



## 5 HAFERPUFFER BACKEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Karotten-Hafer-Teig** mit einem Esslöffel portionsweise in die Pfanne geben und mit dem Löffel etwas flach drücken. Pro Person werden es **3 Puffer**.

**Puffer** der Reihe nach in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun backen, dafür immer wieder etwas **Öl\*** zugeben. **Puffer** erst wenden, wenn sie fast durchgebraten sind.



## 3 TEIG ZUBEREITEN

**Karotte** schälen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Haferflocken, 1 [2 | 2] Ei\*, Tex-Mex-Käsemischung, Currypulver, Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **15 Sek./Stufe 4** vermischen und in eine große Schüssel umfüllen. **Teig** etwas ruhen lassen und währenddessen den **Salat** zubereiten.



## 6 ANRICHTEN

Restliche **Apfelstücke** in feine Spalten schneiden. **Feldsalat** unter den **Gurke-Apfel-Salat** heben, mit **Apfelspalten** dekorieren und auf Teller verteilen. **Karottenpuffer** und **Kartoffelspalten** dazu anrichten. Mit **Korianderdip** beträufeln und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

|                                      | 2P             | 3P     | 4P      |
|--------------------------------------|----------------|--------|---------|
| Kartoffeln DE                        | 600 g          | 900 g  | 1.200 g |
| Gewürzmischung „Kartoffelknaller“    | 2 g            | 2 g    | 4 g     |
| Koriander                            | 20 g           | 20 g   | 20 g    |
| Joghurt 5)                           | 75 g           | 100 g  | 150 g   |
| Mayonnaise 2) 4)                     | 20 ml          | 30ml ☉ | 40 ml   |
| Karotte GB                           | 1              | 2      | 2       |
| Haferflocken 1)                      | 25 g           | 50 g   | 50 g    |
| Gurke NL   BE                        | 1              | 1      | 2       |
| Apfel DE                             | 1              | 1      | 2       |
| Tex-Mex-Käsemischung 5)              | 100 g          | 150 g  | 200 g   |
| scharfes Currypulver                 | 1 g            | 2 g    | 2 g     |
| Feldsalat                            | 75 g           | 100 g  | 150 g   |
| mittelscharfer Senf 4)               | 10 ml          | 15ml ☉ | 20 ml   |
| Olivenöl* für Schritt 1              | 1 EL           | 1½ EL  | 2 EL    |
| Ei* 2) für Schritt 3                 | 1              | 2      | 2       |
| Olivenöl* für Schritt 4              | 15 g           | 20 g   | 30 g    |
| Balsamicoessig* 1) 11) für Schritt 4 | 10 g           | 15 g   | 20 g    |
| Öl* für Schritt 5                    | 1 EL           | 1½ EL  | 2 EL    |
| Salz*, Pfeffer*                      | nach Geschmack |        |         |

\* Gut, im Haus zu haben.

☉ Beachte die benötigte Menge. Die geliefert 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. 750 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 491 kJ/117 kcal | 3.730 kJ/892 kcal   |
| Fett                    | 7 g             | 51 g                |
| - davon ges. Fettsäuren | 2 g             | 14 g                |
| Kohlenhydrate           | 10 g            | 78 g                |
| - davon Zucker          | 3 g             | 24 g                |
| Eiweiß                  | 4 g             | 27 g                |
| Salz                    | 1 g             | 2 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

- 1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch
- 11) Schwefeldioxid und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande BE: Belgien  
 GB: Großbritannien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!