



Zucchini-Cheddar-Puffer

mit frischem Salat und Petersilien-Dill-Dip



HELLO ZUCCHINI

Die Zuchinschale enthält viele wertvolle Ballaststoffe, auf die Du nicht verzichten solltest, um ein möglichst langes Sättigungsgefühl zu haben.



Crème fraîche



Zucchini



Weizenmehl



Karotte



geriebener Cheddar



Frühlingszwiebel



Limette



Kürbiskerne



Gurke



Pflücksalat



Dill



Petersilie



Honig



Ei

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2**

Zeit sparen

Veggie

leichter Genuss

Heute gibt es von der türkischen Küche inspirierte Mücver, leckere Zucchinipuffer. Diese haben wir leicht abgewandelt und mit geriebener Karotte und würzigem Cheddar verfeinert. Ein wahrer Gaumenschmaus! Damit das Gericht nicht zu schwer wird, runden wir es mit einem knackigen Salat ab. Der Petersilien-Dill-Dip sorgt für eine frische Note. Lass es Dir schmecken!

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Gemüsereibe**, **1 kleine Schüssel**, **2 große Schüsseln** und **1 große Pfanne**.



1 GEMÜSE REIBEN

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** grob reiben. **Zucchini** gut ausdrücken, am besten in ein sauberes Küchentuch geben und auswringen. **Karotte** schälen und ebenfalls grob reiben. Den weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden. **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. **Limette** in Spalten schneiden.



4 PUFFER BRATEN

Eine große Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze erwärmen und **Kürbiskerne** 3 – 4 Min. unter Rühren rösten und aus der Pfanne nehmen. In der gleichen Pfanne 2 EL **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zucchini**teig mit einem Esslöffel portionsweise hineingeben und **Puffer** von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen.

★ **TIPP:** Hier solltest Du geduldig sein und die Puffer nicht zu schnell wenden.



2 PUFFERMASSE VORBEREITEN

In einer großen Schüssel **Mehl** mit 75 ml [112 ml | 150 ml] kaltem **Wasser*** und **Ei** zu einem **Teig** verrühren. Geraspelt **Gemüse**, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **geriebenen Cheddar** dazugeben und gut verrühren.



5 SALAT ZUBEREITEN

Während die **Puffer** braten, in einer großen Schüssel aus 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Balsamicoessig***, **Honig**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** ein **Dressing** anrühren. **Salat**, **Gurkenscheiben** und geröstete **Kürbiskerne** dazugeben und gut mischen.



3 DIP ZUBEREITEN

Crème fraîche in eine kleine Schüssel geben. Blätter der **Petersilie** abzupfen. **Dill** und **Petersilienblätter** fein hacken. Beides zur **Crème fraîche** geben. Alles gut verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Salat auf Teller verteilen, **Zuchnipuffer** dazu anrichten. Mit **Kräuter-Crème-fraiche** und **Limettenspalt** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zucchini NL BE	1	1	2
Karotte NL	1	1	2
Frühlingszwiebel IT	1	1	2
Gurke NL BE	1	1	2
Limette BR MX	1	1	2
Weizenmehl 1)	50 g	75 g	100 g
Ei 2)	1	2	2
geriebener Cheddar 5)	50 g	75 g	100 g
Crème fraîche 5)	150 g	225 g	300 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Pflücksalat (Baby Leaf Lollo Biondo und Rosso)	75 g	150 g	150 g
Honig	8 g	12 g	16 g
Wasser* für Schritt 2	75 ml	112 ml	150 ml
Öl* für Schritt 4		2 EL	
Balsamicoessig* 1) 11) für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
Olivenöl* für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

⊕ 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. 600 g)
Brennwert	539 kJ/129 kcal	3.194 kJ/764 kcal
Fett	9 g	54 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	23 g
Kohlenhydrate	8 g	45 g
- davon Zucker	4 g	25 g
Eiweiß	4 g	21 g
Salz	1 g	1 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 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande BE: Belgien IT: Italien BR: Brasilien MX: Mexiko

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!