

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

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Family Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 568 kcal • Tag 3 kochen



Zucchini



Karotte



junger Gouda, gerieben



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Gurke



Feldsalat



Dill



Petersilie



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Haselnüsse



saure Sahne



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüseribe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA   IT</b>	1	1	2
Karotte <b>DE</b>	1	2	2
junger Gouda, gerieben <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	1	2
Limette, gewachst <b>BR   MX   PE   VN   CO   GT</b>	1	1	2
Gurke <b>NL   ES</b>	1	1	2
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	100 ml	100 ml
Haselnüsse <b>2) 23)</b>	20 g	30 g	40 g
saure Sahne <b>7)</b>	100 g	200 g	200 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	415 kJ/99 kcal	2375 kJ/568 kcal
Fett	6,3 g	35,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11,4 g
Kohlenhydrate	6,4 g	36,6 g
– davon Zucker	2,8 g	16,1 g
Eiweiß	4 g	22,7 g
Salz	0,21 g	1,18 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **GT:** Guatemala



## Gemüse reiben

**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.



## 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. **Zucchini**teig 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.



## Puffermasse vorbereiten

In einer großen Schüssel 50 g [75 g | 100 g] **Mehl\*** mit 1 [2 | 2] **Ei\*** zu einem **Teig** verrühren. Geraspeltetes **Gemüse**, weiße **Frühlingszwiebelringe** 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.



## Salat zubereiten

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



## Dip zubereiten

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

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



## Anrichten

**Salat** auf Teller verteilen, mit **Haselnüssen** toppen und die **Zucchini**puffer dazu anrichten.

**Limette** in Spalten schneiden und mit der **Kräuter-Sourcream** 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>

