

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

22

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Family Vegetarisch Thermomix hilft • 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 und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zucchini DE NL ES MA IT	1	1	2
Karotte DE	1	2	2
junger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	1	2
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	1	2
Gurke NL ES	1	1	2
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	100 ml	100 ml
Haselnüsse 2) 23)	20 g	30 g	40 g
saure Sahne 7)	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



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.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

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

Haselnüsse in eine große Schüssel umfüllen.



Puffer backen

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

Zucchiniteig mit einem Esslöffel portionsweise hineingeben, maximal 4 Stück auf einmal. **Puffer** von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen.

Tipp: Hier musst Du geduldig sein und darfst die Puffer nicht zu schnell wenden.

Den ganzen **Teig** portionsweise verarbeiten.

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.

Saure Sahne, 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 die große Schüssel zu den **Haselnüssen** geben.

Salat ebenfalls 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 und mit dem Spatel nach unten schieben.

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***, **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.

Weißer **Frühlingszwiebelringe** und **Gouda** zugeben, **30 Sek./Reverse/Stufe 3** vermengen, in eine weitere große Schüssel umfüllen und 5 Min. quellen lassen.



Anrichten

Zucchinipuffer auf Teller verteilen. **Salat** gut mischen und dazu anrichten.

Mit grünen **Zwiebelringen** bestreuen und mit dem **Kräuter-Sourcream** 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>

