

Zucchini-Polenta-Puffer mit Ofenkürbis & Dip

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Family Vegetarisch Viel Gemüse Klimaheld Thermomix hilft • 705 kcal • Tag 3 kochen



Polenta



Zucchini



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Maisstärke



rote Zwiebel



Blattsalatsmischung



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Naturjoghurt



Mayonnaise



Hokkaido-Kürbis



Petersilie glatt



Schnittlauch



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 2 große Schüsseln, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Polenta	100 g	150 g	200 g
Zucchini DE NL ES MA IT	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
Blattsalatsmischung	75 g	100 g	150 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9	50 ml	100 ml	100 ml
Naturjoghurt 7	75 g	100 g	150 g
Mayonnaise 8 9	25 g	50 g	50 g
Hokkaido-Kürbis	1	1	1
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 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. 650 g)
Brennwert	453 kJ/108 kcal	2951 kJ/705 kcal
Fett	6,4 g	41,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5 g
Kohlenhydrate	10,2 g	66,4 g
– davon Zucker	3,6 g	23,2 g
Eiweiß	2,1 g	13,6 g
Salz	0,26 g	1,69 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 9) Senf

(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



Für die Polenta

Zucchini in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern. Eine große Schüssel mit einem sauberen Küchentuch auslegen und **Zucchini** in die Schüssel umfüllen.

250 g [375 g | 500 g] **Wasser*** und **Salz*** in den Mixtopf geben und **4 Min. [5 Min. | 6 Min]/100 °C/Stufe 1** zum Kochen bringen.

75 g [115 g | 150 g] **Polenta** zugeben, mit dem Spatel untermischen und **2 Min./100 °C/Stufe 2,5** garen. Anschließend 5 Min. ziehen lassen.

Währenddessen fortfahren.



Für Dip & Salat

Petersilie und **Schnittlauch** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Buttermilch-Zitronen-Dressing, Joghurt, Mayonnaise, Salz* und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** zu einem **Dip** verrühren.

In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] von dem **Dip**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren. **Salat-Mix** mit dem **Dressing** vermengen.



Gemüse backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kürbis vierteln und mit einem Löffel entkernen. **Kürbisviertel** in 2 cm Würfel schneiden.

Zwiebel in 1 cm Spalten schneiden. **Zwiebelspalten** und **Kürbiswürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit „**Hello Patatas**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Im Ofen 15 – 20 Min. backen.

Währenddessen fortfahren.



Puffer braten

Aus der **Polenta Masse** 6 [9 | 12] gleichmäßige flache **Puffer** formen und vorsichtig in der restlichen trockenen **Polenta** panieren.

In einer großen Pfanne 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl*** erhitzen und **Puffer** darin 2 – 3 Min. pro Seite anbraten.



Polentamasse fertigstellen

Zucchini durch das Küchentuch gut ausdrücken.

Zucchini, Maisstärke, „Hello Buon Appetito“, Salz* und **Pfeffer*** zur **Polenta** in den Mixtopf geben und **1 Min./Reverse/Stufe 3** vermengen.

Polentamasse in eine große Schüssel umfüllen und etwas abkühlen lassen.

Mixtopf spülen und trocknen.



Anrichten

Salat auf Teller verteilen und mit dem **Kürbisgemüse** toppen. **Kräuterdip** daneben verstreichen und die **Polenta-Puffer** darauf anrichten.

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>

