

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

Viel Gemüse Family unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix hilft • 632 kcal • Tag 3 kochen

22



Zucchini



Karotte



Limette, gewachst



Gurke



Feldsalat



Dill



Petersilie



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Haselnüsse



würziger Gouda, gerieben



Schmand



Zwiebel



- 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

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zucchini NL ES BE MA IT	1	2	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	1	2
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	1	2
Gurke NL ES MA	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
würziger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 g
Schmand 7)	1 g	1 g	2 g
Zwiebel DE NL EG	0,5**	0,75**	1

**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. 580 g)
Brennwert	456 kJ/109 kcal	2644 kJ/632 kcal
Fett	7,4 g	43,2 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	16,7 g
Kohlenhydrate	6,3 g	36,6 g
– davon Zucker	2,8 g	16,5 g
Eiweiß	3,9 g	22,6 g
Salz	0,19 g	1,1 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: 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 IL: Israel NL: Niederlande FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien BE: Belgien MA: Marokko BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien



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.

Zwiebel abziehen und halbieren.

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.

Schmand, 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

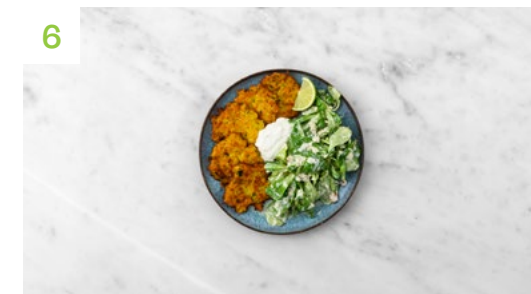
Die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Zwiebel** und **Karotten** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

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.

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



Anrichten

Salat gut mischen und auf Teller verteilen. Mit **Haselnüssen** toppen und mit **Kräuterschmand** 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>

