



Leichter kochen,  
besser essen!



6  
KW27  
2016

thermomix

HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de

## Gebratener Paneer unter fruchtigem Tomaten-Chutney, dazu Kartoffel-Zucchini-Kroketten und Salat

Wir haben es geschafft, super leckere Kroketten zu kreieren, die dank des Gemüseanteils gleichzeitig gesünder sind als ihre reinen Kartoffel-Kollegen! Und was den Paneer mit Tomaten-Chutney betrifft – davon kannst Du bestimmt auch nicht genug bekommen. Lass es Dir schmecken!

 45 min.

 55 min.

 Stufe 1

 2 Portionen



Paneer-Käse



getrocknete Tomaten



Kartoffeln



Zucchini



rote Paprika



Feldsalat



Panko-Mehl



Petersilie



Schalotte

## Für 2 Personen.....

- 1 Zucchini, in groben Stücken
- 2 Kartoffeln, in Würfeln (ca. 1 cm)
- 1 rote Paprika
- 100 g Feldsalat
- 3 Stängel Petersilie
- 20 g Panko-Mehl 1)
- 1 Paneer-Käse 7)
- 50 g getrocknete Tomaten, grob zerkleinert
- 1 Schalotte, halbiert

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

### Allergene

1) Gluten 7) Lactose

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 662 kcal/2770 kJ  
Kohlenhydrate: 49 g  
Fett: 41 g, Eiweiß: 26 g  
Cholesterin: 7 mg  
Ballaststoffe: 7 g

## Gut im Haus zu haben .....

Salz, Olivenöl, Pfeffer, Essig, evtl. Mehl 1)

## Was zum Kochen gebraucht wird .....

Backofen, Thermomix, kleine Schüsseln, große Schüsseln, tiefer Teller, Backpapier, Backblech, große Pfanne



**Vorbereitung:** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen.

**1** Zucchini in den Mixtopf geben, **7 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



**2** 500 g Wasser und 1 TL **Salz** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, **Kartoffelwürfel** einwiegen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen. In dieser Zeit **Paprika** in mundgerechte Stücke schneiden. Für das **Dressing** in einer großen Schüssel 2 EL **Olivenöl**, 1 EL **Essig**, **Salz** und **Pfeffer** miteinander vermischen. **Feldsalat** und **Paprikastücke** unterheben. **Petersilie** grob hacken. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen und Mixtopf leeren. **Kartoffelwürfel** in den Mixtopf umfüllen und **6 Sek./Stufe 6** zerkleinern.



**3** In einer großen Schüssel **Kartoffel-** und **Zuchinimasse** miteinander vermengen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Wenn der Teig noch zu flüssig ist, 2 EL **Mehl** zugeben. Auf einen Teller Panko-Mehl geben. Aus der Kartoffel-Zucchini-Masse ca. 3 cm große, längliche **Krokette**n formen, diese im **Panko-Mehl** wälzen. Dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Olivenöl** beträufeln und im Backofen ca. 15 Min. backen. In dieser Zeit mit der Zubereitung fortfahren.



**4** Für das **Chutney:** **Getrocknete Tomaten** und **Schalotte** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben, 1 EL **Olivenöl** und einen Schuss Wasser dazugeben und **2 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

**5** **Paneer-Käse** längs halbieren. In einer großen Pfanne 1 EL **Olivenöl** erhitzen, **Paneer** darin von beiden Seiten knusprig braten. Zusammen mit den **Krokette**n auf Teller verteilen, **Tomaten-Chutney** und **Salat** dazu reichen, mit **Petersilie** bestreuen und genießen!