



Leichter kochen,
besser essen!



6
KW27
2016

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.



Stufe 2



Paneer-Käse



getrocknete Tomaten



Kartoffeln



Zucchini



rote Paprika



Feldsalat



Panko-Mehl



Petersilie



Schalotte

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Kartoffeln	2	4
Zucchini	1	2
Panko-Mehl 1)	20 g	40 g
rote Paprika	1	2
Feldsalat	100 g	200 g
Petersilie	3 Stängel	5 Stängel
getrocknete Tomaten	50 g	100 g
Schalotte	1	2
Paneer-Käse 7)	1	2

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

Allergene

1) Gluten **7)** Lactose

Nährwerte pro Person

Kalorien: 662 kcal
 Kohlenhydrate: 49 g
 Fett: 41 g, Eiweiß: 26 g
 Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

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

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, kleiner Topf, Sieb, Gemüseribe, große Schüsseln, Kartoffelstampfer, tiefer Teller, Backpapier, Backblech, kleine Pfanne, große Pfanne



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen.

Wasserkocher füllen und anschalten. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen.

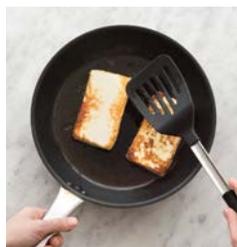
1 **Kartoffeln** schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Kochendes Wasser in einen kleinen Topf geben, **salzen**, **Kartoffelwürfel** darin 10 Min. weich garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.



2 **Zucchini** grob raspeln und überschüssige Flüssigkeit ausdrücken. In einer großen Schüssel **Kartoffeln** zerstampfen, **Zucchiniraspel** zugeben und miteinander mischen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Wenn der Teig noch zu flüssig ist, 2 EL **Mehl** zugeben. Auf einen tiefen Teller **Panko-Mehl** geben. Aus der **Kartoffel-Zucchini-Masse** ca. 3 cm große, längliche **Kroketten** formen, diese im **Panko-Mehl** wälzen. Dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Olivenöl** beträufeln und im Backofen ca. 15 Min. backen, bis die **Kroketten** schön knusprig sind.



3 Währenddessen: **Paprika** klein schneiden. Für das **Dressing:** In einer großen Schüssel 2 EL **Olivenöl**, 1 EL **Essig**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **Feldsalat** und **Paprikastücke** unterheben. **Petersilie** trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.



4 Für das **Chutney:** **Getrocknete Tomaten** klein schneiden. **Schalotte** abziehen und fein würfeln. In einer kleinen Pfanne ½ EL **Olivenöl** (evtl. **Öl** der **getrockneten Tomaten** verwenden) erhitzen, **Schalotte** darin ca. 2 Min. andünsten. **Getrocknete Tomaten** zugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

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