

Mais-Käse-Fritters mit Kräuter-Kartoffeln

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Klimaheld Family Vegetarisch Thermomix kocht • 734 kcal • Tag 5 kochen









Frühlingszwiebel



Weizenmehl







Schmand

Schnittlauch

Gewürzmischung "Hello Patatas"

Gurke



Petersilie glatt





Gouda





Zitrone, gewachst





vorw. festk. Kartoffeln



thermomix

∠ 25 [25 | 35] Min.



Gut im Haus zu haben Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P	
Mais	1	1,5**	2	
Frühlingszwiebel DE EG IT	2	3	4	
Weizenmehl 15)	50 g	75 g	100 g	
Gewürzmischung "Hello Patatas"	4 g	6 g	8 g	
Gurke NL ES	1	1,5**	2	
Schmand 7)	150 g	150 g	300 g	
Petersilie glatt/Schnittlauch	20 g	20 g	20 g	
Gouda 7)	50 g	75 g	100 g	
Butter 7)	20 g	30 g	40 g	
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1	
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g	
Öl*, Wasser*	Angaben im Text			
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

^{*}Gut, im Haus zu haben

Durchschnittliche Nährwerte pro

(berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)			
	100 g	Portion (ca. 690 g)	
Brennwert	446 kJ/106 kcal	3072 kJ/734 kcal	
Fett	5,03 g	34,67 g	
– davon ges. Fettsäuren	1,92 g	13,21 g	
Kohlenhydrate	9,87 g	68,08 g	
– davon Zucker	2,10 g	14,50 g	
Eiweiß	2,39 g	16,46 g	
Salz	0,242 g	1,669 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) 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland UY: Uruguay RS: Serbien ES: Spanien AR: Argentinien TR: Türkei EG: Ägypten IT: Italien NL: Niederlande



Zu Beginn

Mais durch den Gareinsatz abgießen und abtropfen lassen.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Petersilie und Schnittlauch in ca. 2 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



Für die Fritters

Mehl, "Hello Patatas", 75 g [110 g I 150 g] Wasser*, Salz* und Pfeffer* in den Mixtopf zugeben und 20 Sek./Stufe 4 zu einem Teig verrühren.

Mais, Frühlingszwiebeln und Gouda zugeben und 10 Sek./ Stufe 3 vermischen.

Teig in eine große Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.



Kartoffeln garen

Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben.

500 g Wasser* in den Mixtopf geben und 25 Min./Varoma/Stufe 1 garen.

Währenddessen **Zitrone** halbieren.

Schmand in einer kleinen Schüssel mit der Hälfte der Kräuter, etwas Zitronensaft, Salz* und Pfeffer* zum **Dip** verrühren.



Gurkensticks & Fritters braten

Gurke nach Belieben schälen, quer in 4 Stücke schneiden und jedes Gurkenstück in 1 cm dicke Sticks schneiden.

In einer großen Schüssel **Gurkensticks** mit etwas Zitronensaft. Salz* und Pfeffer* marinieren.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL I 2 EL] Öl* bei mittelhoher Hitze erwärmen.

Aus dem Maisteig portionsweise 6 [9 | 12] Puffer von jeder Seite ca. 3 Min. goldbraun backen.

Tipp: Die Maiskörner können platzen und aus der Pfanne springen. Lege einen Deckel auf die Pfanne.



Für die Kräuter-Kartoffeln

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und Kartoffeln in eine Schüssel geben.

Butter und restliche Kräuter dazugeben und vorsichtig unterheben. Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.



Anrichten

Kräuter-Kartoffeln, Gurkenpommes und Mais-Fritters auf Teller verteilen und mit dem Schmand-Dip 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



^{**}Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig