



ZUCCHINI-KÄSE-PUFFER MIT EXTRA LACHS, frischem Salat und Petersilien-Dill-Dip

EXTRA LECKERBISSEN

LACHSFILET



Crème fraîche



Zucchini



Weizenmehl



Karotte



Käse-Mix



Frühlingszwiebel



Limette



Kürbiskerne



Gurke



Salatmischung



Dill



Petersilie



Honig



Lachsfilets



Balsamicoessig

🕒 30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

📊 Stufe 3

📅 Tag 1-2 kochen

+

11

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.

Zum Kochen benötigst Du **1 Gemüsereibe**, **1 kleine Schüssel**, **2 große Schüsseln**, **1 Auflaufform** und **1 große Pfanne**.



1 GEMÜSE REIBEN

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

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** grob reiben. **Zucchini** gut ausdrücken, am besten in ein sauberes Küchentuch geben und auswringen.

Karotte schälen und ebenfalls grob reiben. Den weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.

Gurke in dünne Scheiben schneiden.



4 PUFFER BRATEN

Eine große Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze erwärmen, **Kürbiskerne** 3 – 4 Min. rösten und dann aus der Pfanne nehmen.

In der gleichen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zucchini**teig mit einem Esslöffel portionsweise hineingeben und Puffer von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen. **TIPP:** Beim Braten *musst Du geduldig sein und darfst die Puffer nicht zu schnell wenden.*



2 PUFFERMASSE VORBEREITEN

In einer großen Schüssel **Mehl** mit 1 [2 | 2] **Ei*** zu einem **Teig** verrühren. Geraspelt **Gemüse, weiße Frühlingszwiebelringe** und **geriebenen Käse** dazugeben und gut verrühren. **TIPP:** *Wenn Du kein Ei zu Hause hast, kannst Du auch einfach 75 ml [112 ml | 150 ml] kaltes Wasser nehmen.*

Crème fraîche in eine kleine Schüssel geben. **Dill** und **Petersilienblätter** fein hacken. Beides zur **Crème fraîche** geben. Alles gut verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken



5 SALAT ZUBEREITEN

Während die **Puffer** braten, in einer großen Schüssel aus **Balsamicoessig**, **Honig**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** ein **Dressing** anrühren. **Salat, Gurkenscheiben**, grünen Teil der **Frühlingszwiebel** und geröstete **Kürbiskerne** dazugeben und alles gut mischen.



3 LACHS BACKEN

Schale der **Limette** abreiben. **Limette** in 4 Spalten schneiden. **Lachsfilets** von allen Seiten **salzen*** und **pfeffern*** und mit ca. 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Limettenabrieb** marinieren. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in eine Auflaufform geben, **Lachsfilets** mit der Hautseite nach unten hineingeben und im Ofen für 18 – 20 Min. backen, bis der **Fisch** gar ist.

TIPP: *Ob der Fisch gar ist, erkennst du daran, dass Du die einzelnen Segmente leicht mit einer Gabel auseinanderziehen kannst.*



6 ANRICHTEN

Salat auf Teller verteilen, **Zucchini**puffer und **Lachsfilets** dazu anrichten. Mit **Kräuter-Crème-fraiche** und **Limettenspalten** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zucchini NL PL	1	1	2
Karotte DE	1	1	2
Frühlingszwiebel DE IT	1	1	2
Gurke NL BE	1	1	2
Limette BR MX	1	1	2
Lachsfilets 6)	250 g	375 g	500 g
Weizenmehl 1)	50 g	75 g	100 g
Käse-Mix 5)	50 g	75 g	100 g
Crème fraîche 5)	150 g	225 g	300 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
Balsamicoessig 1) 11)	12 ml	18 ml	24 ml
Honig	8 g	12 g	20 g
Ei* 2) für Schritt 2	1	2	2
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl* für Schritt 4	2 EL	3 EL	4 EL
Olivenöl* für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☉ 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	597 kJ/143 kcal	3.958 kJ/946 kcal
Fett	10,22 g	67,78 g
– davon ges. Fettsäuren	3,81 g	25,30 g
Kohlenhydrate	5,38 g	35,68 g
– davon Zucker	2,44 g	16,22 g
Eiweiß	6,70 g	44,48 g
Salz	0,192 g	1,276 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind immer die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch 6) Fische 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande PL: Polen BE: Belgien IT: Italien BR: Brasilien MX: Mexiko
Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at