



# ZUCCHINI-KÄSE-PUFFER

mit frischem Salat und Petersilien-Dill-Dip



## HELLO ZUCCHINI

Die Zuchinschale enthält viele wertvolle Ballaststoffe, auf die Du nicht verzichten solltest, um ein möglichst langes Sättigungsgefühl zu haben.



Crème fraîche



Zucchini



Weizenmehl



Karotte



Käse-Mix



Frühlingszwiebel



Limette



Kürbiskerne



Gurke



Salatmischung



Dill



Petersilie



Honig



Balsamicoessig

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

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



## 1 GEMÜSE REIBEN

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.

**Limette** in Spalten 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 | 4EL] **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.



## 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** und geröstete **Kürbiskerne** dazugeben und alles gut mischen.



## 3 DIP ZUBEREITEN

**Crème Fraîche** in eine kleine Schüssel geben.

**Dill** und **Petersilienblätter** fein hacken.

**Kräuter** zur **Crème Fraîche** geben. Alles gut verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

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

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zucchini ES	1	1	2
Karotte NL	1	1	2
Frühlingszwiebel DE   ES	1	1	2
Gurke ES	1	1	2
Limette BR   MX	1	1	2
Weizenmehl 1)	50 g	75 g	100 g
Käse-Mix 5)	50 g	75 g	100 g
Crème fraîche 5)	150 g	225g	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	12 ml	18 ml	24 ml
Honig	8 g	12 g	16 g
Ei* 2) für Schritt 2	1	2	2
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. 550 g)
Brennwert	517 kJ/124 kcal	2.757 kJ/659 kcal
Fett	9,06 g	48,32 g
- davon ges. Fettsäuren	3,99 g	21,29 g
Kohlenhydrate	6,66 g	35,51 g
- davon Zucker	3,08 g	16,42 g
Eiweiß	3,40 g	18,15 g
Salz	0,203 g	1,082 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

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

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

## URSPRUNGSLÄNDER

NL: Niederlande BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien DE: Deutschland

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