



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



## EXTRA LECKERBISEN

LACHSFILET



Crème fraîche



Zucchini



Weizenmehl



Karotte



Käse-Mix



Frühlingszwiebel



Limette



Kürbiskerne



Gurke



Salatmischung



Dill



Petersilie



Honig



Lachsfilets



Balsamicoessig

25 [30 | 40] Min. 40 [40 | 45] Min.

Stufe 2 Thermomix hilft

Tag 1 - 2 kochen

thermomix

Wasche **Gemüse, Obst** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 große Schüsseln**, **1 kleine Schüssel**, **1 Gemüsereibe** und **1 große Pfanne**.



## 1 ZU BEGINN

**Kürbiskerne** in den Mixtopf geben, **6 Min./100 °C/Stufe 1** rösten. Währenddessen Blätter von **Petersilie** und **Dill** abzupfen. **Karotte** schälen, Enden der **Zucchini** abschneiden. **Karotte** und **Zucchini** in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden. Schale der **Limette** fein abreiben und **Limette** in Spalten schneiden. **Kürbiskerne** in eine große Schüssel umfüllen.



## 4 LACHS & PUFFER

V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen, Varoma verschließen, aufsetzen, **22 Min./Varoma/Stufe 1** garen und fortfahren. In einer großen Pfanne 2 EL **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zucchini-teig** mit einem Esslöffel portionsweise hineingeben, maximal **4 Puffer** auf einmal. **Puffer** auf einer Seite ca. 8 Min. backen, dann umdrehen und zu Ende backen. **★TIPP:** Beim Braten musst Du geduldig sein und darfst die Puffer nicht zu schnell wenden. Währenddessen den **Salat** zubereiten.



## 2 DIP ZUBEREITEN

**Petersilien-** und **Dillblätter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Crème fraîche**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3** verrühren. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf nicht spülen. **Karottenstücke** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern. **Zucchinistücke** zugeben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



## 5 SALAT ZUBEREITEN

In der großen Schüssel mit den **Kürbiskernen** aus **Balsamicoessig**, **Honig**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** ein **Dressing** rühren. **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und zugeben. **Salat** und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** ebenfalls zugeben und alles gut mischen.



## 3 PUFFERMASSE HERSTELLEN

**Mehl**, 1 [2 | 2] **Ei\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **20 Sek./Stufe 4** mischen. **★TIPP:** Wenn Du kein Ei zur Hand hast, nimm 75 g [110 g | 150 g] kaltes Wasser. **Weißer Frühlingszwiebelringe** und **Käse-Mix** zugeben, **30 Sek./Stufe 1,5** mischen, in eine große Schüssel umfüllen und 5 Min. quellen lassen. Währenddessen **Lachsfilets** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Limettenabrieb** würzen und auf den Varoma-Einlegeboden legen. 400 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben.



## 6 ANRICHTEN

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

**Guten Appetit!**

# 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	18ml	24 ml
Honig	8 g	12 g	20 g
Ei* 2) für Schritt 3	1	2	2
Wasser für Schritt 3		400 g	
Öl* für Schritt 4		2 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.

DURCHSCHNITTLLICHE 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 allein 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).

#HelloFreshDE

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