Zucchini-Käse-Puffer mit Petersilien-Dill-Dip

und frischem Salat

22

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Family | 30 – 40 Minuten • 2566 kJ/613 kcal • Tag 5 kochen

Zucchini

Karotte

Käse-Mix

Frühlingszwiebel

Limette, gewachst

Weizenmehl

Kürbiskerne

Gurke

Schmand

Pflücksalat

Balsamico-Essig

Dill

Petersilie

Honig

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Ei*, Olivenöl*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zucchini **ES** | **NL**	1	1	2
Karotte **DE** | **NL** | **ES** | **IL**	1	2	2
Käse-Mix **7)**	50 g	75 g	100 g
Frühlingszwiebel **DE** | **EG** | **IT**	1	1	2
Limette, gewachst **CO** | **MX** | **BR** | **GT** | **ES** | **VE** | **VN**	1	1	2
Weizenmehl **15)**	50 g	75 g	100 g
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Gurke **NL** | **BE** | **GR** | **ES**	1	1	2
Schmand **7)**	150 g	225 g**	300 g
Pflücksalat	75 g	100 g	150 g
Balsamico-Essig **14)**	12 ml	18 ml**	24 ml
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Honig	8 g	15 g**	20 g
Ei*, Olivenöl*, Öl*	Angaben im Text		
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. 580 g)
Brennwert	440 kJ/105 kcal	2566 kJ/613 kcal
Fett	5,95 g	34,72 g
– davon ges. Fettsäuren	1,67 g	9,76 g
Kohlenhydrate	6,56 g	38,28 g
– davon Zucker	3,02 g	17,64 g
Eiweiß	3,09 g	18,02 g
Salz	0,174 g	1,015 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) **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten **IT:** Italien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **GT:** Guatemala **VE:** Venezuela **VN:** Vietnam

2022-W12

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.

2

Puffermasse vorbereiten

In einer großen Schüssel **Mehl** mit 1 [2 | 2] **Ei*** zu einem Teig verrühren.

Geraspeltes **Gemüse**, **weiße Frühlingszwiebelringe** und geriebenen **Käse** dazugeben und gut verrühren.

Tipp: *Wenn Du keine Eier zu Hause hast, kannst Du auch einfach 2 EL [3 EL | 4 EL] kaltes Wasser* nehmen.*

3

Dip zubereiten

Schmand in eine kleine Schüssel geben.

Dill und **Petersilienblätter** fein hacken.

Beides zum **Schmand** geben.

Alles gut verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

4

Puffer braten

Eine große Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze erwärmen.

Kürbiskerne 3 – 4 Min. rösten, dann aus der Pfanne nehmen.

In der gleichen Pfanne 1 EL [**1,5 EL I 2 EL**] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Zuccininiteig mit einem Esslöffel portionsweise hineingeben und **Puffer** von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen.

Tipp: *Hier musst Du geduldig sein und darfst die Puffer nicht zu schnell wenden.*

5

Salat zubereiten

Während die **Puffer** braten, in einer großen Schüssel aus **Balsamicoessig**, **Honig**, 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** ein **Dressing** anrühren.

Salat, **Gurkenscheiben** und geröstete **Kürbiskerne** dazugeben und alles gut mischen.

6

Anrichten

Salat auf Teller verteilen, **Zucchinipuffer** dazu anrichten. Mit **Kräuter-Schmand** und **Limettenspalten** 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