

Zucchini-Käse-Puffer mit Petersilien-Dill-Dip und frischem Salat

Vegetarisch Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 600 kcal • Tag 3 kochen



-  Zucchini
-  Karotte
-  geriebener Gouda
-  Frühlingszwiebel
-  Limette, gewachst
-  Gurke
-  Schmand
-  Salatmischung
-  Dill
-  Petersilie
-  Buttermilch-Zitronen-Dressing
-  Haselnüsse

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Mehl*, Ei*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zucchini NL ES MA	1	1	2
Karotte DE NL DK	1	2	2
geriebener Gouda 7)	50 g	75 g	100 g
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	1	2
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	1	1	2
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Schmand 7)	100 g	150 g**	200 g
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	100 ml	100 ml
Haselnüsse 23)	20 g	30 g	40 g

**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. 570 g)
Brennwert	437 kJ/105 kcal	2508 kJ/600 kcal
Fett	6,98 g	40,04 g
- davon ges. Fettsäuren	2,55 g	14,63 g
Kohlenhydrate	6,51 g	37,36 g
- davon Zucker	2,74 g	15,70 g
Eiweiß	3,40 g	19,50 g
Salz	0,271 g	1,552 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) 8) Eier 9) Senf 23) Haselnüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland CO: Kolumbien MX: Mexiko BR: Brasilien VN: Vietnam PE: Peru EG: Ägypten MA: Marokko IT: Italien NL: Niederlande BE: Belgien GR: Griechenland ES: Spanien DK: Dänemark



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.



Puffer braten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Haselnüsse** 2 – 3 Min. rösten, bis sich die Häutchen lösen. Herausnehmen und bei Seite stellen.

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



Puffermasse vorbereiten

In einer großen Schüssel 50 g [75 g | 100 g] **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.



Salat zubereiten

Während die **Puffer** braten, in einer großen Schüssel **Salat** und **Gurkenscheiben** mit **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen.



Dip zubereiten

Dill und **Petersilienblätter** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Schmand** mit gehackten **Kräutern** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Salat auf Teller verteilen, mit **Haselnüsse** toppen, **Zucchini** dazu anrichten.

Limette in Spalten schneiden und mit dem **Kräuter-Schmand** zu den **Puffern** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

