

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

Vegetarisch unter 650 Kalorien Family Thermomix hilft • 613 kcal • Tag 5 kochen

22



Natürlicher Geschmack

- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate



-  Zucchini
-  Karotte
-  Käse-Mix
-  Frühlingszwiebel
-  Limette, gewachst
-  Weizenmehl
-  Kürbiskerne
-  Gurke
-  Schmand
-  Pflücksalat
-  Balsamicoessig
-  Dill
-  Petersilie
-  Honig

**thermomix**

⏱ 35 [40 | 40] Min. ⌚ 40 [45 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben  
Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*, Eier\*, Olivenöl\*

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 2 große Schüsseln und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zucchini <b>ES</b>   <b>NL</b>	1	1	2
Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>	1	2	2
Käse-Mix <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>IT</b>	1	1	2
Limette, gewachst <b>CO</b>   <b>MX</b>   <b>BR</b>   <b>GT</b>   <b>ES</b>   <b>VE</b>   <b>VN</b>	1	1	2
Weizenmehl <b>15)</b>	50 g	75 g	100 g
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Gurke <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>GR</b>   <b>ES</b>	1	1	2
Schmand <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Pflücksalat	75 g	100 g	150 g
Balsamico-Essig <b>14)</b>	12 ml	18 ml**	24 ml
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Honig	8 g	15 g**	20 g
Ei*, Olivenöl*, Öl*, Wasser*	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)** Schwefeldioxid 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



## Zu Beginn

**Kürbiskerne** in den Mixtopf geben, **6 Min./100 °C/Stufe 1** rösten.

Währenddessen Blätter von **Petersilie** und **Dill** abzupfen.

**Karotte** schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

**Kürbiskerne** in eine große Schüssel umfüllen.



## Puffer backen

In einer großen Pfanne 2 EL **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Zuchiniteig** mit einem Esslöffel portionsweise hineingeben, max. 4 Stück auf einmal.

**Puffer** von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen. **Tipp:** Hier musst Du geduldig sein und darfst die Puffer nicht zu schnell wenden.

Den ganzen **Teig** portionsweise verarbeiten.

Währenddessen den **Salat** zubereiten.



## Dip zubereiten

**Petersilien-** und **Dillblätter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Schmand**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3** verrühren.

**Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf nicht spülen.



## Salat zubereiten

Mixtopf spülen und trocknen.

**Gurke** in 3 cm lange Stücke schneiden und in den Mixtopf geben.

**Balsamicoessig**, **Honig**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und vermengen.

**Gurkenrohkost** in die große Schüssel zu den **Kürbiskernen** geben.

**Salatmischung** ebenfalls zugeben, aber erst unterheben, wenn alle **Puffer** gebacken sind, damit Deine Blättchen schön knackig bleiben.

**Limette** in Spalten schneiden.



## Puffermasse herstellen

**Karottenstücke** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Zucchini**stücke zugeben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Mehl**, 1 [2 | 2] **Ei\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **20 Sek./Stufe 4** vermischen.

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

**Weißer Frühlingszwiebelringe** und **Käsemix** zugeben, **30 Sek./Stufe 3** vermengen, in eine weitere große Schüssel umfüllen und 5 Min. quellen lassen.



## Anrichten

**Zuchinipuffer** auf Teller verteilen.

**Salat** gut mischen und dazu anrichten.

Mit **grünen Zwiebelringen** bestreuen und mit **Kräuterschmand** 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>

