



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

Vegetarisch Family unter 650 Kalorien Thermomix hilft • 619 kcal • Tag 3 kochen

22

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



Zucchini



Karotte



Gouda



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Weizenmehl



Kürbiskerne



Gurke



Schmand



Pflücksalat



Balsamico-Essig



Dill



Petersilie



Honig

thermomix

🕒 35 [40 | 40] Min.

🕒 40 [45 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Ei*, 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 DE	1	1	2
Karotte DE	1	2	2
Gouda 7)	50 g	75 g	100 g
Frühlingszwiebel DE	1	1	2
Limette, gewachst 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*, 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	447 kJ/107 kcal	2588 kJ/619 kcal
Fett	6,14 g	35,51 g
– davon ges. Fettsäuren	1,72 g	9,95 g
Kohlenhydrate	6,58 g	38,05 g
– davon Zucker	2,99 g	17,27 g
Eiweiß	3,07 g	17,78 g
Salz	0,190 g	1,102 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 **VN:** Vietnam **BE:** Belgien **GR:** Griechenland



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.

Weiß- 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. **Zucchini** mit einem Esslöffel portionsweise hineingeben, max. 4 Stück auf einmal. **Puffer** von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen. 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 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. Wenn Du keine **Eier** zu Hause hast, kannst Du stattdessen 2 EL [3 EL | 4 EL] kaltes **Wasser*** nehmen.

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



Anrichten

Zucchini 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>

