

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

Vegetarisch Family unter 650 Kalorien Thermomix hilft • 561 kcal • Tag 3 kochen

18



-  Zucchini
-  Karotte
-  geriebener Gouda
-  Frühlingszwiebel
-  Limette, gewachst
-  Kürbiskerne
-  Gurke
-  Schmand
-  Pflücksalat
-  Dill
-  Petersilie



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

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

Gut im Haus zu haben
 Mehl*, Ei*, Olivenöl*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*, Balsamicoessig*, Wasser*

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 DE	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
geriebener Gouda 7)	50 g	75 g	100 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
Limette, gewachst VN BR CO MX	1	1	2
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Gurke NL ES GR	1	1	2
Schmand 7)	100 g	150 g**	200 g
Pflücksalat	75 g	100 g	150 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Mehl*, Ei*, Olivenöl*, Öl*, Honig*, Balsamicoessig*, 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. 560 g)
Brennwert	421 kJ/101 kcal	2347 kJ/561 kcal
Fett	6,46 g	36,04 g
– davon ges. Fettsäuren	2,70 g	15,05 g
Kohlenhydrate	6,72 g	37,45 g
– davon Zucker	3,00 g	16,71 g
Eiweiß	3,42 g	19,08 g
Salz	0,205 g	1,141 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)

(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 **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **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.

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. **Zucchini**teig 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. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **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.

Limette in Spalten schneiden.



Puffermasse herstellen

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

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

50 g [75 g | 100 g] **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.

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



Anrichten

Zucchinipuffer auf Teller verteilen.

Salat gut mischen und dazu anrichten.

Mit grünen **Zwiebelringen** bestreuen und mit **Kräuterschmand** und **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

