

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

Vegetarisch Family unter 650 Kalorien Thermomix hilft • 600 kcal • Tag 3 kochen

18



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*, Wasser*, Ei*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

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.)

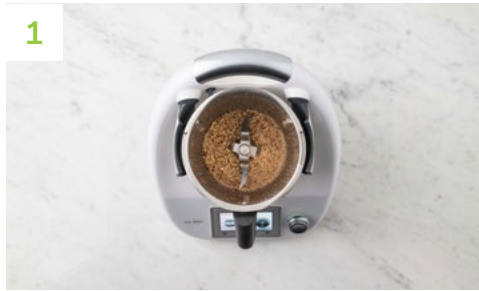
	100 g	Portion (ca. 570 g)
Brennwert	437 kJ/105 kcal	2508 kJ/600 kcal
Fett	6,98 g	40,04 g
- davon ges. Fettsäuren	2,55 g	14,63 g
Kohlenhydrate	6,51 g	37,36 g
- davon Zucker	2,74 g	15,70 g
Eiweiß	3,40 g	19,50 g
Salz	0,271 g	1,552 g

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



Zu Beginn

Haselnüsse in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 6** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und **6 Min./100 °C/Stufe 1** rösten.

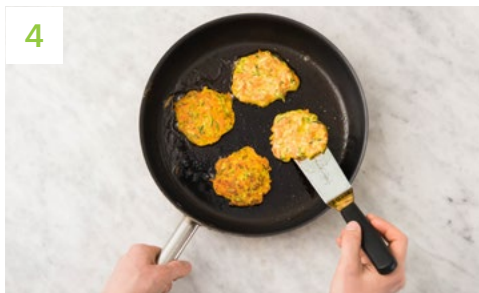
Währenddessen Blätter von **Petersilie** und **Dill** abzupfen.

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

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

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Haselnüsse 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.

Buttermilch-Zitronen-Dressing zugeben und **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern. **Gurkenrohkost** in die große Schüssel zu den **Haselnüssen** geben. **Salatmischung** ebenfalls zugeben, aber erst unterheben, wenn alle **Puffer** gebacken sind.

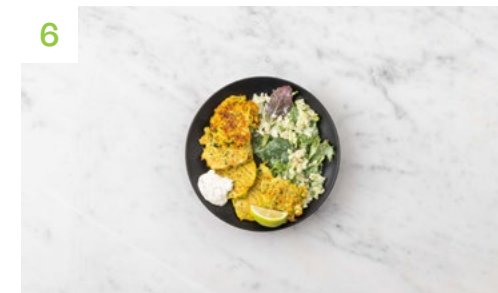
Limette in Spalten schneiden.



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. **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-puffer auf Teller verteilen. **Salat** gut mischen und dazu anrichten. Mit grünen **Zwiebelringen** bestreuen und mit **Kräuterschmand** und **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

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

