

Zucchini-Käse-Puffer mit Petersilien-Dill-Dip

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Klimaheld unter 650 Kalorien Thermomix hilft • 591 kcal • Tag 3 kochen

22



Zucchini



Karotte



geriebener Junger Gouda



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Gurke



Schmand



Feldsalat



Dill



Petersilie



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Haselnüsse



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Mehl*, 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 Junger 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
Feldsalat	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	431 kJ/103 kcal	2471 kJ/591 kcal
Fett	6,90 g	39,59 g
– davon ges. Fettsäuren	2,60 g	14,91 g
Kohlenhydrate	6,36 g	36,49 g
– davon Zucker	2,74 g	15,69 g
Eiweiß	3,36 g	19,28 g
Salz	0,275 g	1,575 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 **NL:** Niederlande **DK:** Dänemark **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **BE:** Belgien **GR:** Griechenland



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 der **Petersilie** und dem **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.

Haselnüsse in eine große Schüssel umfüllen.



Puffer backen

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

Zucchiniteig mit einem Esslöffel portionsweise hineingeben, maximal 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.

Buttermilch-Zitronen-Dressing zugeben und **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern. **Gurkenrohkost** in die große Schüssel zu den **Haselnüssen** geben.

Salat ebenfalls zugeben, aber erst unterheben, wenn alle **Puffer** gebacken sind.

Limette in Spalten schneiden.



Puffermasse herstellen

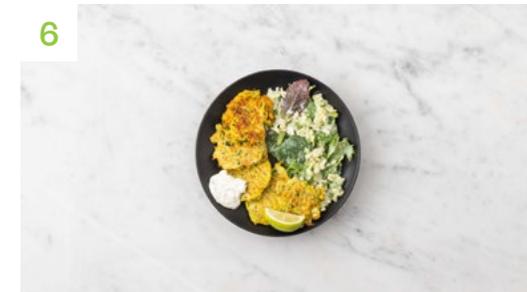
Karotten in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Zucchini 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 und **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 **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 dem **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>

