



ZUCCHINI-KÄSE-PUFFER

mit frischem Salat und Petersilien-Dill-Dip



HELLO ZUCCHINI

Die Zuchinischale enthält viele wertvolle Ballaststoffe, auf die Du nicht verzichten solltest, um ein möglichst langes Sättigungsgefühl zu haben.



Crème fraîche



Zucchini



Weizenmehl



Karotte



Käse-Mix



Frühlingszwiebel



Limette



Kürbiskerne



Gurke



Salatmischung



Dill



Petersilie



Honig



Balsamicoessig

30 [30 | 35] Min. 40 [40 | 45] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 kleine Schüssel, 2 große Schüsseln** und **1 große Pfanne**.



1 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.



4 PUFFER BACKEN

In einer großen Pfanne 2 EL **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zucchini-Teig** mit Hilfe des Spatels portionsweise hineingeben, maximal 4 Stück auf einmal. **Puffer** von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen. **★TIPP:** Beim Braten musst Du geduldig sein und darfst die Puffer nicht zu schnell wenden. Währenddessen den **Salat** zubereiten.



2 DIPP ZUBEREITEN

Petersilien- und **Dillblätter** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Crème fraîche, Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3** verrühren. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf nicht spülen.



5 SALAT ZUBEREITEN

Mixtopf spülen und trocknen. **Gurke** in 3 cm lange Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. **Balsamicoessig, Honig, 1 EL [1½ EL | 2 EL] Olivenöl*, Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und vermengen. **Gurkenrohkost** in die große Schüssel mit den **Kürbiskernen** zugeben. **Salatmischung** ebenfalls zugeben, aber erst unterheben, wenn alle Puffer gebacken sind, damit der **Salat** knackig bleibt. **Limette** in Spalten schneiden.



3 PUFFERMASSE HERSTELLEN

Karottenstücke in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Zucchini-Teig** zugeben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Mehl, 1 [2 | 2] Ei*, Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **20 Sek./Stufe 4** mischen. **Weißer Frühlingszwiebelringe** und **Käse-Mix** zugeben, **30 Sek./Stufe 3** vermengen, in eine weitere große Schüssel umfüllen und 5 Min. quellen lassen.



6 ANRICHTEN

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

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zucchini ES	1	1	2
Karotte NL	1	1	2
Frühlingszwiebel DE ES	1	1	2
Gurke ES	1	1	2
Limette BR MX	1	1	2
Weizenmehl 1)	50 g	75 g	100 g
Käse-Mix 5)	50 g	75 g	100 g
Crème fraîche 5)	150 g	225 g	300 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
Balsamicoessig	12 ml	18 ml	24 ml
Honig	8 g	12 g	16 g
Ei* 2) für Schritt 3	1	2	2
Öl* für Schritt 4		2 EL	
Olivenöl* für Schritt 5	1 EL	1 ½ EL	2 EL
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. 550 g)
Brennwert	517 kJ/124 kcal	2.757 kJ/659 kcal
Fett	9,06 g	48,32 g
- davon ges. Fettsäuren	3,99 g	21,29 g
Kohlenhydrate	6,66 g	35,51 g
- davon Zucker	3,08 g	16,42 g
Eiweiß	3,40 g	18,15 g
Salz	0,203 g	1,082 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien DE: Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at