

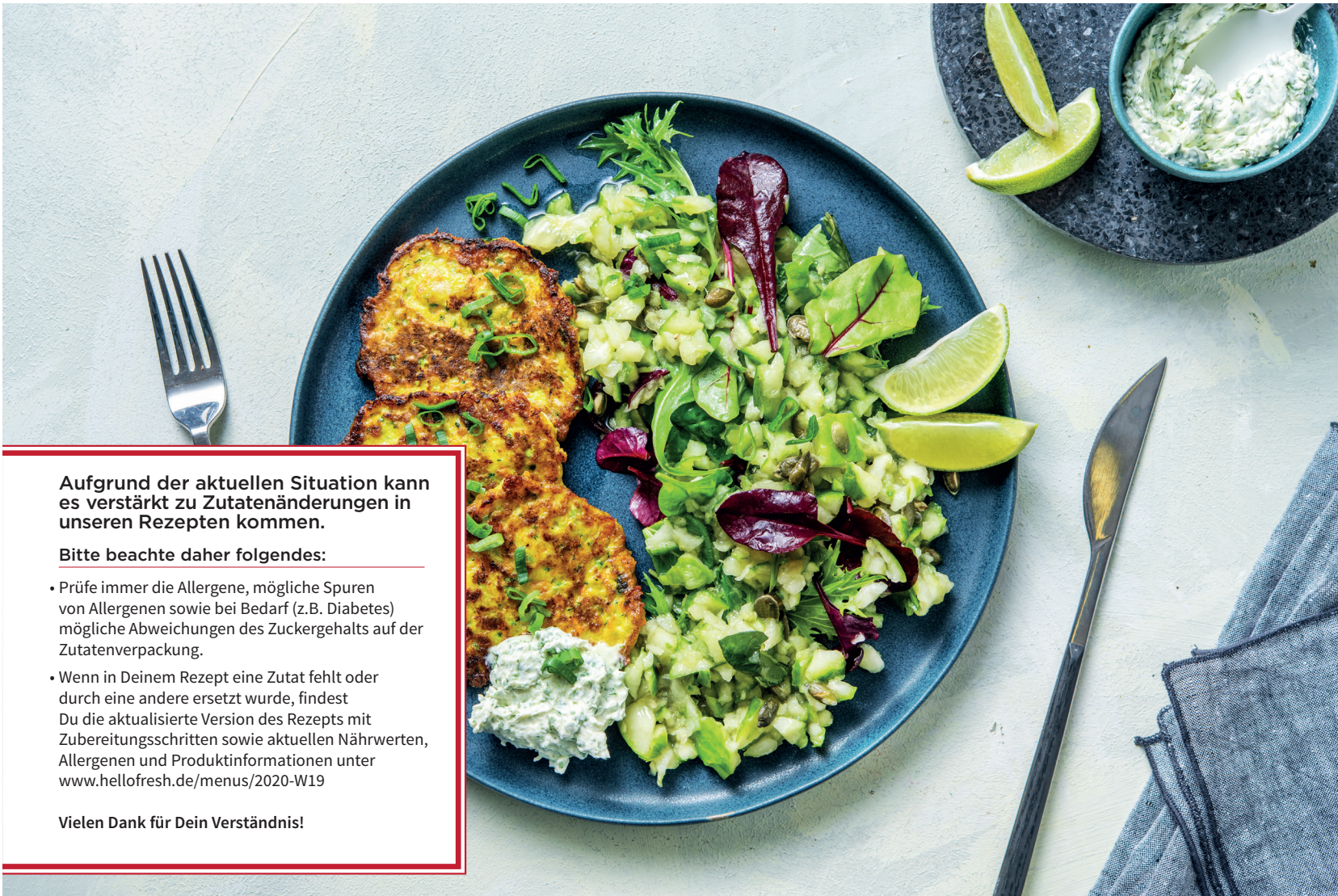


ZUCCHINI-KÄSE-PUFFER

mit frischem Salat und Petersilien-Dill-Dip

**-20%
KALORIEN**

mindestens -20% Kalorien
im Vergleich zu den
anderen Rezepten



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W19

Vielen Dank für Dein Verständnis!



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

 Stufe 1  Thermomix kocht

 Veggie

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
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.



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.



3 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] **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.



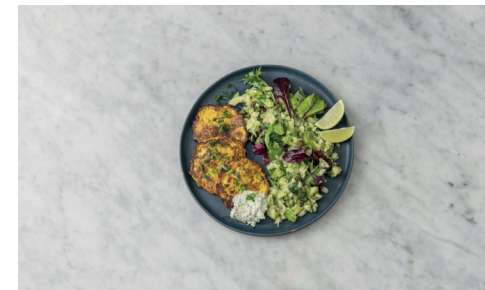
4 PUFFER BACKEN

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.



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.



6 ANRICHTEN

Zucchini-puffer auf Teller verteilen. **Salat** gut mischen und dazu anrichten. Mit **grünen Zwiebelringen** bestreuen und mit **Kräuter-Crème-fraîche** 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 EG	1	1	2
Gurke ES	1	1	2
Limette, gewachst 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	506 kJ/121 kcal	2.699 kJ/645 kcal
Fett	8,56 g	45,67 g
- davon ges. Fettsäuren	4,03 g	21,49 g
Kohlenhydrate	6,78 g	36,16 g
- davon Zucker	3,11 g	16,58 g
Eiweiß	3,68 g	19,65 g
Salz	0,203 g	1,084 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 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 EG: Ägypten DE: Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 19 | 18 HelloFRESH