

# Zucchini-Polenta-Puffer mit Kräuterdip dazu Wintersalat mit Kürbis und Pastinake

Vegan Family Viel Gemüse Thermomix hilft • 653 kcal • Tag 3 kochen

25



Polenta



Zucchini



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



Maisstärke



vegane Mayonnaise



veganes cremiges  
Sojaprodukt



Petersilie glatt



Schnittlauch



Hokkaido-Kürbis,  
geschält und gewürfelt



Pastinake



rote Zwiebel



Pflücksalat



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

**thermomix**

⏱ 35 [40 | 45] Min.

🕒 40 [45 | 50] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Wasser\*, Öl\*, Balsamicoessig\*, Essig\*, Zucker\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 2 große Schüsseln, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Polenta	100 g	150 g	200 g
Zucchini <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Patatas“	6 g	10 g	12 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
veganes cremiges Sojaprodukt <b>(11)</b>	100 g	100 g	200 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt	200 g	300 g	400 g
Pastinake <b>DE</b>	180 g	180 g	360 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	2	2
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
Wasser*, Öl*, Zucker*, Balsamicoessig*, Essig*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 520 g)
Brennwert	523 kJ/125 kcal	2731 kJ/653 kcal
Fett	7,03 g	36,69 g
– davon ges. Fettsäuren	0,66 g	3,47 g
Kohlenhydrate	12,71 g	66,37 g
– davon Zucker	2,90 g	15,14 g
Eiweiß	2,36 g	12,31 g
Salz	0,309 g	1,612 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: 11)** Soja

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **NZ:** Neuseeland



## Für die Polenta

**Zucchini** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern.

Eine große Schüssel mit einem sauberen Küchentuch auslegen und **Zucchini** in die Schüssel umfüllen.

250 g [375 g | 500 g] **Wasser\*** und **Salz\*** in den Mixtopf geben und **4 Min. [5 Min. | 6 Min]/100 °C/Stufe 1** zum Kochen bringen.

75 g [115 g | 150 g] **Polenta** zugeben, mit dem Spatel untermischen und **2 Min./100 °C/Stufe 2,5** garen. Anschließend 5 Min. ziehen lassen.

Währenddessen fortfahren.



## Dressing zubereiten

**Petersilie** und **Schnittlauch** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Veganes cremiges Sojaprodukt, vegane Mayonnaise**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** zu einem **Dip** verrühren.



## Gemüse backen

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Pastinake** schälen, längs halbieren und in ca. 2 cm Würfel schneiden.

**Zwiebel, Pastinake**- und **Kürbiswürfel** auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und mit Hälfte **„Hello Patatas“**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. Im Ofen für 25 Min. backen.

Währenddessen fortfahren.



## Puffer braten

Aus der **Polenta Masse** 6 [9 | 12] gleichmäßige flache **Puffer** formen und vorsichtig in der restlichen trockenen **Polenta** panieren.

In einer großen Pfanne 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl\*** erhitzen und **Puffer** darin 2 – 3 Min. pro Seite anbraten.



## Polentamasse fertigstellen

**Zucchini** durch das Küchentuch gut ausdrücken.

**Zucchini, Maisstärke**, restliches **„Hello Patatas“**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zur **Polenta** in den Mixtopf geben und **1 Min./Stufe 3** vermengen.

**Polentamasse** in eine große Schüssel umfüllen und etwas abkühlen lassen.

Mixtopf spülen und trocknen.



## Anrichten

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren. **Pflücksalat** zugeben und vermengen.

**Salat** auf Teller anrichten und mit dem **Wintergemüse** toppen.

**Kräuterdip** daneben verstreichen und die **Polenta-Puffer** darüber anrichten.

**Guten Appetit!**