

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

unter 650 Kalorien **Family** Vegetarisch Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 545 kcal • Tag 3 kochen



Zucchini



Rüebli



Gurke



Limette, gewachst



Petersilie, glatt



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Creme fraiche light



Haselnüsse



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Reibekäse aus Saland



Blattsalzmischung

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Mehl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Eier\*

## Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 2 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Gemüseschäler und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Limette, gewachst	0.5 x 75 g**	1 x 75 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Crème fraîche light 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Haselnüsse 2) 23)	1 x 10 g	1 x 20 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
Reibkäse aus Saland 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Blattsalatsmischung	1 x 50 g	1 x 100 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. 520 g)
Brennwert	438 kJ/ 105 kcal	2278 kJ/ 545 kcal
Fett	6.6 g	34.2 g
– davon ges. Fettsäuren	0.6 g	2.9 g
Kohlenhydrate	6.7 g	35 g
– davon Zucker	2.6 g	13.5 g
Eiweiss	4.3 g	22.2 g
Salz	0.37 g	1.95 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:** 2) Schalenfrüchte 7) Milch (einschliesslich Laktose) 8) Eier 9) Senf 23) Haselnüsse

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



## Gemüse reiben

**Zucchini** grob reiben.

**Zucchettiraspel** gut ausdrücken – am besten in ein sauberes Küchentuch geben und auswringen.

**Rüebli** schälen und ebenfalls grob reiben.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Gurke** in dünne Scheiben schneiden.



## Puffer braten

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Haselnüsse** 2 – 3 Min. rösten, bis sich die Häutchen lösen. Herausnehmen und beiseitestellen.

In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zucchettiteig** mit einem Esslöffel portionsweise hineingeben und **Puffer** von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen.

**Tipp:** Hier musst Du geduldig sein und darfst die Puffer nicht zu schnell wenden.



## Puffermasse vorbereiten

In einer grossen Schüssel 50 g [100 g] **Mehl\*** mit 1 [2] **Ei\*** zu einem **Teig** verrühren.

Geraspelt **Gemüse**, weisse **Frühlingszwiebelringe**, „**Hello Patatas**“ und **geriebenen Käse** dazugeben und gut verrühren.

**Tipp:** Wenn Du keine Eier zu Hause hast, kannst Du auch einfach 2 EL [4 EL] kaltes Wasser\* nehmen.



## Salat zubereiten

Während die **Puffer** braten, in einer grossen Schüssel **Salat** und **Gurkenscheiben** mit **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen.

**Haselnüsse** grob hacken.



## Dip zubereiten

**Petersilienblätter** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche light** mit gehackten **Kräutern** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Salat** auf Teller verteilen, mit **Haselnüssen** und grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und die **Zucchettipuffer** dazu anrichten.

**Limette** in Spalten schneiden und mit dem **Kräuter Crème fraîche** zu den **Puffern** geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

