



Zucchini-Cheddar-Puffer

mit frischem Salat und Petersilien-Dill-Dip



HELLO ZUCCHETTI

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



Crème fraîche



Zucchini



Weizenmehl



Rüebli



Cheddar rot (gerieben)



Frühlingszwiebel



Limette



Kürbiskerne



Gurke



Pflücksalat



Dill



Petersilie



Ei



Honig

30 Minuten

Stufe 3

veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Heute gibt es von der türkischen Küche inspirierte Mücver, leckere Zucchettipuffer. Diese haben wir leicht abgewandelt und mit geriebener Rüebli und würzigem Cheddar verfeinert. Ein wahrer Gaumenschmaus! Damit das Gericht nicht zu schwer wird, runden wir es mit einem knackigen Salat ab. Der Petersilien-Dill-Dip sorgt für eine frische Note.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Gemüseraffel**, **1 kleine Schüssel**, **2 grosse Schüsseln** und **1 grosse Bratpfanne**.



1 GEMÜSE RAFFELN

Ende der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** grob raffeln. Geraspelte **Zucchini** gut ausdrücken, am besten in ein sauberes Küchentuch geben und auswringen.

Rüebli schälen und ebenfalls grob raffeln.

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

Gurke in dünne Scheiben schneiden.

Limette in Spalten schneiden.



4 PUFFER BRATEN

Eine grosse Bratpfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze erwärmen und **Kürbiskerne** 3 – 4 Min. rösten. Anschliessend **Kürbiskerne** aus der Bratpfanne nehmen.

In der selben Bratpfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zucchettiteig** esslöffelweise hineingeben und **Puffer** von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen.

★ **TIPP:** Geduld zahlt sich aus! Wende die **Puffer** nicht zu schnell.



2 PUFFERMASSE VORBEREITEN

In einer grossen Schüssel **Mehl** mit kaltem **Wasser*** und **Ei** zu einem Teig verrühren.

Geraspelt **Gemüse**, **weisse Frühlingszwiebelringe** und **geriebenen Cheddar** dazugeben und gut verrühren.

Pufferteig mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



5 SALAT ZUBEREITEN

Während die **Puffer** braten, in einer grossen Schüssel **Balsamico-Essig***, **Honig**, **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Pflücksalat, **Gurkenscheiben** und geröstete **Kürbiskerne** dazugeben und mischen.



3 DIP ZUBEREITEN

Crème fraîche in eine kleine Schüssel geben.

Dill und **Petersilienblätter** fein hacken.

Gehackte **Kräuter** zur **Crème fraîche** geben, unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Salat auf Teller verteilen, **Zucchettipuffer**, **Limettenspalten** und **Petersilien-Dill-Dip** dazu anrichten.

Mit **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
Gurke	1 x	200 g	2 x	200 g
Limette	1 x	75 g	2 x	75 g
Weizenmehl 1)	1 x	50 g	2 x	50 g
Ei 2)	1 x	70 g	1 x	128 g
Cheddar rot (gerieben) 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Crème fraîche 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Dill	1 x	10 g	1 x	10 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	10 g
Kürbiskerne	1 x	10 g	1 x	20 g
Honig	1 x	8 g	2 x	8 g
Pflücksalat	1 x	75 g	1 x	150 g
Wasser*		75 ml		150 ml
Öl*		2 EL		4 EL
Olivenöl*		1 EL		2 EL
Balsamico-Essig*		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*				nach Geschmack

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	539 kJ/129 kcal	3.194 kJ/764 kcal
Fett	9 g	54 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	23 g
Kohlenhydrate	8 g	45 g
– davon Zucker	4 g	25 g
Eiweiss	4 g	21 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch

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

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

En Guete!



Courgette and cheddar fritters

with fresh salad and parsley and dill dip



HELLO COURGETTE

Courgette peel contains a lot of valuable dietary fibre that you shouldn't let go to waste as it keeps you feeling full for longer.



Crème fraîche



Courgettes



Wheat flour



Carrot



Grated cheddar red



Spring onions



Lime



Pumpkin seeds



Cucumber



Curled lettuce



Dill



Parsley



Egg



Honey

30 minutes

Level 3

Veggie

Light meal

Save time

Today we're having Mucver, delicious courgette fritters inspired by Turkish cuisine. We have slightly modified them, refining them with grated carrot and spicy cheddar. A real culinary delight! To keep the meal a little lighter, we're rounding it off with a crunchy salad. The parsley and dill dip adds freshness.

Wash **fruit, vegetables** and **herbs**.

You will also need: **1 vegetable grater**, **1 small bowl**, **2 large bowls** and **1 large frying pan**.



1 GRATE VEGETABLES

Cut off the end of the **courgette** and grate the **courgette** coarsely. Press the grated **courgette** well, preferably wrapping it in a clean dishcloth and wringing it out. Peel **carrot** and also grate coarsely. Cut the white and green parts of the **spring onions** into rings and **keep separate**. Cut **cucumber** into thin slices. Cut **lime** into wedges.



4 FRY FRITTERS

Heat up a large frying pan on medium heat without adding any fat and roast **pumpkin seeds** for 3-4 min. Then remove **pumpkin seeds** from the frying pan. Heat **oil** in the same frying pan on medium heat, add **courgette** dough by the spoonful and bake **fritters** on both sides for approx. 3 min. until golden brown.

★ **TIP:** It pays to be patient! Don't turn the fritters too quickly.



2 PREPARE FRITTER MIXTURE

In a large bowl, mix **flour** with cold **water*** and **egg** to make dough.

Add grated **vegetables**, **white spring onion rings** and **grated cheddar** and mix well.

Season the **fritter pastry** with **salt*** and **pepper***.



5 PREPARE SALAD

While the **fritters** are frying, mix balsamic vinegar*, honey, **olive oil***, **salt*** and **pepper*** in a large bowl to make a **dressing**.

Add **curled lettuce**, **cucumber** slices and roasted **pumpkin seeds** and mix together.



3 PREPARE DIP

Put the **crème fraîche** in a small bowl.

Finely chop **dill** and **parsley** leaves.

Add the chopped **herbs** to the **crème fraîche**, stir, then season with **salt*** and **pepper***.



6 ARRANGE

Apportion **salad** onto plates and add **courgette** fritters, **lime** wedges and **parsley** and **dill dip**.

Sprinkle with **green spring onion** rings and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Courgettes	1 x	220 g	2 x	220 g
Carrot	1 x	100 g	2 x	100 g
Spring onions	1 x	35 g	2 x	35 g
Cucumber	1 x	200 g	2 x	200 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Wheat flour 1)	1 x	50 g	2 x	50 g
Egg 2)	1 x	70 g	2 x	70 g
Cheddar 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Crème fraîche 5)	1 x	200 g	4 x	20 ml
Dill	1 x	10 g	1 x	10 g
Parsley	1 x	10 g	2 x	144 g
Pumpkin seeds	1 x	10 g		
Honey	1 x	8 g		
Curled lettuce	1 x	75 g	1 x	560 g
Water*		75 ml		150 ml
Oil*		2 tbsp.		4 tbsp.
Olive oil*		1 tbsp.		2 tbsp.
Balsamic vinegar*		1 tbsp.		2 tbsp.
Salt*, pepper*		According to taste		

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

🕒 Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	539 kJ/129 kcal	3,194 kJ/764 kcal
Fat	9 g	54 g
- incl. saturated fats	4 g	23 g
Carbohydrate	8 g	45 g
- incl. sugar	4 g	25 g
Protein	4 g	21 g
Dietary fibre	1 g	7 g
Salt	1 g	1 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 2) Eggs 5) Milk

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appetit!



Galettes à la courgette et au cheddar

accompagnées d'une salade fraîche et d'une sauce au persil et à l'aneth



HELLO COURGETTES

La peau des courgettes contient de nombreuses fibres précieuses auxquelles vous ne devriez pas renoncer afin que la sensation de satiété soit la plus longue possible.



Crème fraîche



Courgette



Farine de blé



Carottes



Cheddar râpé



Oignon de printemps



Citron vert



Graines de courge



Concombre



Laitue



Aneth



Persil



Œuf



Miel

30 minutes

Niveau 3

Veggie

Régal léger

Gain de temps

Aujourd'hui, nous vous proposons des mücvers qui s'inspirent de la cuisine turque : de délicieuses galettes de courgette. Nous avons effectué de légères modifications et avons ajouté de la carotte et du cheddar épicé. Un vrai régal pour les papilles ! Afin que le plat ne soit pas trop lourd, nous l'accompagnons d'une salade croquante. La sauce au persil et à l'aneth apporte une note de fraîcheur.

C'EST PARTI

Laver les **fruits**, les **légumes** et les **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **une râpe à légumes**, un **petit saladier**, deux **grands saladiers** et une **grande poêle**.



1 ÉPLUCHER LES LÉGUMES

Couper les extrémités des **courgettes** et les râper grossièrement. Bien presser les **courgettes** râpées en les plaçant dans un torchon propre et en essorant celui-ci.

Peler la **carotte** et la râper grossièrement.

Couper l'**oignon de printemps** en rondelles **en séparant** les parties verte et blanche.

Couper le **concombre** en fines tranches.

Couper le **citron vert** en tranches.



4 FAIRE REVENIR LES GAULETTES

Chauffer à feu moyen sans matière grasse une grande poêle et saisir 3 à 4 min les **graines de courge**. Retirer ensuite les **graines de courge** de la poêle.

Dans la même poêle, chauffer à feu moyen de l'**huile**, ajouter la pâte à galettes à la cuillère et faire dorer les **galettes** env. 3 min sur chaque face.

★**ASTUCE**: avoir de la patience vaut la peine. Ne retournez pas les galettes trop vite.



2 PRÉPARER LE MÉLANGE POUR LES GAULETTES

Dans un grand saladier, mélanger la farine avec de l'**eau** froide et un **œuf** afin d'obtenir une pâte.

Verser dedans les **légumes** râpés, les rondelles **blanches d'oignon de printemps** et le **cheddar râpé**, bien mélanger.

Saler et **poivrer** la pâte à galettes.



5 PRÉPARER LA SALADE

Pendant que les **galettes** cuisent, mélanger dans une deuxième grand saladier le **vinaigre balsamique**, le **miel**, l'**huile d'olive**, du **sel** et du **poivre** afin d'obtenir une **sauce**.

Verser dedans la **laitue**, les tranches de **concombre** et les **graines de courge grillées**, bien mélanger.



3 PRÉPARER LE DIP

Verser la **crème fraîche** dans un petit saladier.

Hacher finement l'**aneth** et le **persil**.

Mélanger les **fines herbes** hachées à la **crème fraîche**, **saler** et **poivrer**.



6 DRESSER

Dresser la **salade** dans les assiettes avec les galettes de **courgette**, les tranches de **citron** et la **sauce à l'aneth** et au **persil**.

Saupoudrer de rondelles d'**oignons de printemps verts** et déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Carottes	1 x	100 g	2 x	100 g
Oignon de printemps	1 x	35 g	2 x	35 g
Concombre	1 x	200 g	2 x	200 g
Citron vert	1 x	75 g	2 x	75 g
Farine de blé 1)	1 x	50 g	2 x	50 g
Œufs 2)	1 x	70 g	2 x	70 g
Cheddar 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Crème fraîche	1 x	200 g	4 x	20 ml
Aneth	1 x	10 g	1 x	10 g
Persil	1 x	10 g	2 x	144 g
Graines de courge	1 x	10 g		
Miel	1 x	8 g		
Laitue	1 x	75 g	1 x	560 g
Eau*		75 ml		150 ml
Huile*		2 cs		4 cs
Huile d'olive*		1 cs		2 cs
Vinaigre balsamique*		1 cs		2 cs
Sel*, poivre*		selon les goûts		

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

🍷 Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	539 kJ/129 kcal	3 194 kJ/764 kcal
Graisse	9 g	54 g
- dont acides gras saturés	4 g	23 g
Glucides	8 g	45 g
- dont sucre	4 g	25 g
Protéines	4 g	21 g
Fibres	1 g	7 g
Sel	1 g	1 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 2) œufs 5) lait

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appétit !