

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

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 2.169 kj/518 kcal • Tag 3 kochen

15



Zucchini



Rüebli



Käse-Mix



Frühlingszwiebel



Limette



Mehl



Kürbiskerne



Gurke



Crème Fraîche Light



Salatmischung



Dill



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

**Gut, im Haus zu haben**

Ei\*, Olivenöl\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Balsamico-Essig\*, Honig\*

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 Gemüeschäler, 2 grosse Schüsseln, 2 kleine Schüssel, 1 Gemüeschäler und 1 Gemüseraffel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Käse-Mix 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Mehl 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Kürbiskerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Crème Fraîche Light 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Salatmischung	1 x 75 g	1 x 150 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Ei*, Olivenöl*, Öl*, Balsamico-Essig*, Honig*	Angaben im Text	
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. 1.000 g)
Brennwert	421 kJ/101 kcal	2.169 kJ/518 kcal
Fett	6.14 g	31.59 g
- davon ges. Fettsäuren	1.39 g	7.17 g
Kohlenhydrate	7.16 g	36.88 g
- davon Zucker	3.13 g	16.10 g
Eiweiss	3.74 g	19.26 g
Salz	0.206 g	1.062 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



### Gemüse reiben

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** grob raffeln.

**Zucchini** gut ausdrücken, am besten in ein sauberes Küchentuch geben und auswringen.

**Rüebli** schälen und ebenfalls grob raffeln.

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

**Gurke** in dünne Scheiben schneiden.

**Limette** in Spalten schneiden.



### Puffermasse vorbereiten

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

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

**Tipp:** Wenn Du keine Eier zu Hause hast, kannst Du auch einfach 75 ml [150 ml] kaltes Wasser\* nehmen.



### Dip zubereiten

**Crème Fraîche** Light in eine kleine Schüssel geben.

**Dill** fein hacken und zur **Crème Fraîche** geben.

Alles gut verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



### Puffer braten

Eine grosse Bratpfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze erwärmen und **Kürbiskerne** 3 - 4 Min. unterrühren, rösten und aus der Bratpfanne nehmen. In der gleichen Bratpfanne 2 [4] EL **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Zucchini**-Teig 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.



### Salat zubereiten

Während die **Puffer** braten in einer grossen Schüssel aus 1 EL [2 EL] **Balsamico Essig\***, 1 EL [2 EL] **Honig\***, 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** ein **Dressing** anrühren.

**Salat**, **Gurkenscheiben** und geröstete **Kürbiskerne** dazu geben und gut alles mischen.



### Anrichten

**Salat** auf Teller verteilen, **Zucchettipuffer** dazu anrichten.

Mit **Kräuter-Crème Fraîche** Light und **Limettenspalten** geniessen.

### En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Courgette and cheese fritters with dill dip and fresh salad

Vegetarian 30-40 • 2.169 kj/518 kcal • Cook on day 3

15



Courgette



Carrots



Cheese mix



Spring onion



Lime



Flour



Pumpkin seeds



Cucumber



Crème fraîche light



Mixed salad



Dill



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

**Good to have at hand**

Egg\*, olive oil\*, oil\*, salt\*, pepper\*, balsamic vinegar\*, honey\*

# Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

## What you need

1 large frying pan, 1 vegetable peeler, 2 large bowls, 2 small bowls, 1 vegetable peeler and 1 vegetable grater.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Cheese mix 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Spring onion	1 x 35 g	2 x 35 g
Lime	1 x 75 g	2 x 75 g
Flour 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Pumpkin seeds	1 x 10 g	1 x 20 g
Cucumber	1 x 200 g	2 x 200 g
Crème fraîche light 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Mixed salad	1 x 75 g	1 x 150 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Egg*, olive oil*, oil*, balsamic vinegar*, honey*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

\*Good to have at hand.

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

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	421 kJ/101 kcal	2.169 kJ/518 kcal
Fat	6.14 g	31.59 g
- incl. saturated fats	1.39 g	7.17 g
Carbohydrate	7.16 g	36.88 g
- incl. sugar	3.13 g	16.10 g
Protein	3.74 g	19.26 g
Salt	0.206 g	1.062 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 1)** Cereals containing gluten (wheat) or products thereof 5) Milk or milk products (including lactose).

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## 1 Grate vegetables

Chop the ends off the **courgette** and grate **courgette** roughly.

Press the **courgette** well, preferably wrapping it in a clean dishcloth and wringing it out.

Peel and coarsely grate the **carrots**.

Cut the white and green parts of the **spring onion** into thin rings and keep them separate.

Cut **cucumber** into thin slices.

Cut **lime** into wedges.



## 2 Prepare fritter mixture

In a large bowl, mix flour with 1 [2] **egg\*** to make dough.

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

**Tip:** If you don't have any eggs at home, you can also just use 75 ml [150 ml] of cold water\*.



## 3 Prepare dip

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

Finely chop the **dill** and add it to the **crème fraîche**.

Mix everything well and season with **salt\*** and **pepper\***.



## 4 Fry fritters

Heat a large frying pan without adding fat on medium heat, toast **pumpkin seeds** for 3 - 4 min., constantly stirring, then remove them from the frying pan. Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] **oil\*** in the same frying pan on medium heat.

Use a tablespoon to add portions of **courgette** dough, then fry fritters for approx. 3 min. on each side until golden brown.

**Tip:** Here you must be patient and not turn the fritters too quickly.



## 5 Prepare salad

While the **fritters** are frying, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] **balsamic vinegar\***, 1 tbsp. [2 tbsp.] **honey\***, 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil\*** and **salt\*** and **pepper\*** in a large bowl to make a **dressing**.

Add **lettuce**, **cucumber** slices and toasted **pumpkin seeds** and mix everything well.



## 6 Serve

Apportion **salad** onto plates and serve with **courgette fritters**.

Enjoy with herb **crème fraîche** light and **lime wedges**.

**Bon appetit!**

You love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde)!



# Galettes au fromage et à la courgette avec sauce à l'aneth et salade fraîche

Végétarien 30 – 40 minutes • 2.169 kj/518 kcal • Cuisiner au 3e jour

15



Courgettes



Carottes



Mélange de fromages



Oignons de printemps



Citron vert



Farine



Graines de courge



Concombre



Crème fraîche légère



Mélange de salade



Aneth



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**

Oeuf\*, huile d'olive\*, huile\*, sel\*, poivre\*, vinaigre balsamique\*, miel\*

# C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 économètre, 2 grands saladiers, 2 petits saladiers et 1 râpe à légumes.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange de fromages 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Oignon de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Farine 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Crème fraîche allégée 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Salade mélangée	1 x 75 g	1 x 150 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g

Oeuf\*, huile d'olive\*, huile\*, vinaigre balsamique\*, miel\*  
Sel\*, poivre\*  
Détails dans le texte  
selon les goûts

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*Tenir 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

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	421 kJ/101 kcal	2.169 kJ/518 kcal
Lipides	6.14 g	31.59 g
- dont acides gras saturés	1.39 g	7.17 g
Glucides	7.16 g	36.88 g
- dont sucre	3.13 g	16.10 g
Protéines	3.74 g	19.26 g
Sel	0.206 g	1.062 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 1)** céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### 1 Éplucher les légumes

Couper les extrémités des **courgettes** et les râper grossièrement.

Bien presser la **courgette** râpée en la plaçant dans un torchon propre et en essorant celui-ci.

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

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

Couper le **concombre** en fines tranches.

Couper le **citron vert** en tranches.



### 2 Préparer le mélange pour les galettes

Dans un grand saladier, mélanger la **farine** avec 1 [2] **œuf\*** afin d'obtenir une **pâte**.

Ajouter les **légumes** râpés, les rondelles d'**oignons blancs** et le **fromage râpé** et bien mélanger.

*Astuce : si vous n'avez pas d'œufs à la maison, vous pouvez aussi utiliser 75 ml [150 ml] d'eau froide\*.*



### 3 Préparer le dip

Verser la **crème fraîche** légère dans un bol.

Hacher finement l'**aneth** et l'ajouter à la **crème fraîche**.

Bien mélanger le tout et assaisonner avec du **sel** et du **poivre**.



### 4 Faire revenir les galettes

Chauffer à feu moyen une grande poêle sans matière grasse et faire revenir 3 à 4 min. les graines de courge, puis retirer de la poêle. Dans la même poêle, chauffer à feu moyen 2 cs [4 cs] d'**huile\***.

Y déposer la **pâte de courgette** par portions avec une cuillère à soupe et faire dorer les **galettes** environ 3 min. de chaque côté.

*Astuce : soyez patient et ne retournez pas les galettes trop vite.*



### 5 Préparer la salade

Pendant que les **galettes** cuisent, mélanger 1 cs [2 cs] de **vinaigre balsamique\***, 1 cs [2 cs] de **miel\***, 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive**, du **sel** et du **poivre** dans un grand saladier pour obtenir une **vinaigrette**.

Ajouter la **salade**, les tranches de **concombre** et les graines de courge grillées et bien mélanger.



### 6 Dresser

Répartir la **salade** dans des assiettes et disposer les **galettes de courgette** dessus.

Déguster avec la **crème fraîche légère** aux **fines herbes** et des quartiers de **citron vert**.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !  
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

