

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

Vegetarisch Family unter 650 Kalorien Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 555 kcal • Tag 3 kochen



Zucchini



Rüebli



Reibkäse



Frühlingszwiebel



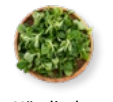
Limette



Gurke



Crème Fraîche Light



Nüsslisalat



Dill



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Haselnüsse



Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Mehl*, Ei*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 2 grosse Schüsseln, 1 kleine Schüssel 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
Reibkäse 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Crème Fraiche Light 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Nüsslisalat	1 x 75 g	1 x 150 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Haselnüsse 23)	1 x 20 g	2 x 20 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. 570 g)
Brennwert	408 kJ/ 98 kcal	2322 kJ/ 555 kcal
Fett	6.18 g	35.13 g
- davon ges. Fettsäuren	0.45 g	2.53 g
Kohlenhydrate	6.29 g	35.76 g
- davon Zucker	2.50 g	14.24 g
Eiweiss	3.59 g	20.42 g
Salz	0.259 g	1.470 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: 7) Milch (einschliesslich Laktose) 8) Eier 9) Senf 23) Haselnüsse

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



1 Gemüse reiben

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.



2 Puffermasse vorbereiten

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

Geraspelt **Gemüse**, weisse **Frühlingszwiebelringe** und **Reibkäse** dazugeben und gut verrühren.

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



3 Dip zubereiten

Dill fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche Light** mit gehacktem **Dill** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 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.



5 Salat zubereiten

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



6 Anrichten

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

Limette in Spalten schneiden und mit der **Kräutercreme** zu den **Puffern** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Courgette and cheese fritters with dill dip and fresh salad

Vegetarian Family Under 650 calories Lots of vegetables 30-40 minutes • 555 kcal • Cook on day 3

22



Courgette



Carrots



Grated cheese



Spring onions



Lime



Cucumber



Crème fraîche light



Lamb's lettuce



Dill



Buttermilk and lemon dressing



Hazelnuts

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Flour*, egg*, oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 large frying pan, 2 large bowls, 1 small bowl 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
Grated cheese 7)	1 x	50 g	1 x	100 g
Spring onions	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Crème fraîche light 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Lamb's lettuce	1 x	75 g	1 x	150 g
Dill	1 x	10 g**	1 x	10 g
Buttermilk and lemon dressing 7) 8) 9)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Hazelnuts 23)	1 x	20 g	2 x	20 g

**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. 570 g)
Calories	408 kJ/ 98 kcal	2322 kJ/ 555 kcal
Fat	6.18 g	35.13 g
– incl. saturated fats	0.45 g	2.53 g
Carbohydrate	6.29 g	35.76 g
– incl. sugar	2.50 g	14.24 g
Protein	3.59 g	20.42 g
Salt	0,259 g	1,470 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: **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **9)** Mustard **23)** Hazelnuts (Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Grate vegetables

Roughly grate courgette.

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.



Prepare fritter mixture

In a large bowl, mix 50 g [100 g] flour* with 1 [2] egg* to make a 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 2 tbsp. [4 tbsp.] cold water.*



Prepare the dip

Finely chop the dill.

In a small bowl, mix the crème fraîche light with the chopped dill. Season with salt* and pepper*.



Fry fritters

Toast hazelnuts in a large frying pan without adding fat for 2-3 min. until the skins start to loosen. Remove and set aside.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the 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.



Prepare the salad

While fritters are frying, mix salad and cucumber slices with buttermilk and lemon dressing in a large bowl.



Serve

Apportion salad onto plates, top with hazelnuts, and add the courgette fritters.

Cut lime into wedges and enjoy with the fritters and the herb cream.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

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



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

Végétarien **Famille** Moins de 650 calories Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 555 kcal • Cuisiner au 3e jour

22



Courgettes



Carottes



Fromage râpé



Oignons de printemps



Citron vert



Concombre



Crème fraîche légère



Mâche



Aneth



Vinaigrette au babeurre et au citron



Noisettes

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Farine*, œuf*, huile*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 2 saladiers, 1 bol et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Fromage râpé 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Crème fraîche légère 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Mâche	1 x 75 g	1 x 150 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sauce au babeurre et au citron 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Noisettes 23)	1 x 20 g	2 x 20 g

**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. 570 g)
Valeur calorique	408 kJ/ 98 kcal	2322 kJ/ 555 kcal
Lipides	6,18 g	35,13 g
- dont acides gras saturés	0,45 g	2,53 g
Glucides	6,29 g	35,76 g
- dont sucre	2,50 g	14,24 g
Protéines	3,59 g	20,42 g
Sel	0,259 g	1,470 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 : **7)** lait (comprenant du lactose) **8)** œufs **9)** moutarde **23)** noix

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



Éplucher les légumes

Râper grossièrement la courgette.

Bien presser la courgette 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.



Préparer le mélange pour les galettes

Dans un grand saladier, mélanger 50 g [100 g] de farine* avec 1 [2] œuf(s)* pour former une pâte.

Ajouter les légumes râpés, les rondelles blanches d'oignon de printemps et le fromage râpé, bien mélanger.

Astuce : si vous n'avez pas d'œufs à la maison, vous pouvez aussi utiliser 2 cs [4 cs] d'eau froide*.



Préparer la sauce

Hacher finement l'aneth.

Dans un petit bol, mélanger la crème fraîche légère avec l'aneth haché. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Faire revenir les galettes

Faire griller les noix dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse 2 à 3 min jusqu'à ce que la peau se détache. Retirer et mettre de côté.

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 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.



Préparer la salade

Pendant que les galettes cuisent, mélanger dans un grand saladier la salade et les tranches de concombre avec la vinaigrette au babeurre et au citron.



Dresser

Répartir la salade dans les assiettes, garnir de noix et dresser les galettes de courgettes à côté.

Couper le citron vert en tranches et déguster avec la crème aux herbes en accompagnement des galettes.

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 !

