



Zucchini-Käse-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.



Joghurt



Zucchini



Petersilie



Rüebli



Reibkäse



Frühlingszwiebel



Limette



Kürbiskerne



Gurke



Salatmix



Dill

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 geraffeltem Rüebli und würzigem Käse 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. En Guete!

Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: eine **Gemüseraffel**, ein sauberes **Küchentuch**, eine **kleine Schüssel**, zwei **grosse Schüsseln** und eine **grosse Bratpfanne**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Ende der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** grob raffeln. Geraffelte **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 Pfanne nehmen. In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Pufferteig** 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 50 g [100 g] **Mehl** mit kaltem **Wasser** und 1 [2] **Ei** zu einem Teig verrühren. Geraffeltes **Gemüse**, **weisse Frühlingszwiebelringe** und **Reibkäse** dazu geben und gut verrühren. **Pufferteig** mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



5 SALAT ZUBEREITEN

Während die **Puffer** braten, in einer zweiten grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Essig**, 1 EL [2 EL] **Honig**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. **Salatmix**, **Gurkenscheiben** und geröstete **Kürbiskerne** dazu geben und mischen.



3 DIP ZUBEREITEN

Joghurt in eine kleine Schüssel geben. **Dill** und **Petersilienblätter** fein hacken. Gehackte **Kräuter** zum **Joghurt** 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	200 g	2 x	200 g
Rüebli	1 x	90 g	2 x	90 g
Frühlingszwiebel	1 x	10 g	1 x	10 g
Gurke	1 x	200 g	1 x	400 g
Limette ⊕	½ x	50 g	1 x	50 g
Reibkäse 7)	1 x	50 g	1 x	100 g
Joghurt 7)	1 x	180 g	2 x	180 g
Dill ⊕	1 x	5 g	1 x	10 g
Petersilie ⊕	1 x	5 g	1 x	10 g
Kürbiskerne 15)	1 x	10 g	1 x	20 g
Salatmix	1 x	75 g	1 x	150 g

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

GUT IM HAUS ZU HABEN: Salz, Pfeffer, (Oliven-)Öl, Essig, Honig, Mehl 1), Ei 3)

Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	556 kJ/134 kcal	2471 kJ/590 kcal
Fett	10 g	54 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	25 g
Kohlenhydrate	7 g	38 g
– davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiss	4 g	22 g
Ballaststoffe	2 g	6 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

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

#HelloFreshCH

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

Guten Appetit!



Courgette and cheese 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.



Yoghurt



Courgette



Parsley



Carrots



Grated cheese



Spring onions



Lime



Pumpkin seeds



Cucumber



Mixed salad



Dill

30 minutes

Level 3

Veggie

Light meal

Save time

Today we're having Mucver, delicious courgette fritters inspired by Turkish cuisine. We've refined them a little, adding grated carrot and spicy cheese. 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. Bon appetit!

Wash the vegetables and herbs and shake the herbs dry. You will also need: a small bowl, two **large** bowls, a vegetable grater, a kitchen towel and a **large** frying pan.



1 PREPARE VEGETABLES

Chop the ends off the **courgette** and grate the **courgette** roughly. Press the grated **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 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 pan. In the same frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil on medium heat, add **fritter pastry** in tablespoons and fry **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 50 g [100 g] flour with cold **water** and 1 [2] **egg(s)** to make pastry. Add grated vegetables, **white spring** onion rings and **grated cheese** and mix together well. Season the **fritter pastry** with salt and pepper.



5 PREPARE SALAD

While the **fritters** are frying, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar, 1 tbsp. [2 tbsp.] honey, 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive** oil, salt and pepper in a second large bowl to make a **dressing**. Add **mixed salad**, cucumber slices and roasted pumpkin seeds and mix together.



3 PREPARE DIP

Put yoghurt into a small bowl. Finely chop **dill** and parsley leaves. Add chopped herbs to the yoghurt, mix together and 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	
Courgette	1 x	200 g	2 x	200 g
Carrots	1 x	90 g	2 x	90 g
Spring onions	1 x	10 g	1 x	10 g
Cucumber	1 x	200 g	1 x	400 g
Lime ⊕	½ x	50 g	1 x	50 g
Grated cheese 7)	1 x	50 g	1 x	100 g
Yoghurt 7)	1 x	180 g	2 x	180 g
Dill ⊕	1 x	5 g	1 x	10 g
Parsley ⊕	1 x	5 g	1 x	10 g
Pumpkin seeds 15)	1 x	10 g	1 x	20 g
Mixed salad	1 x	75 g	1 x	150 g

The quantities above are the minimum quantities

GOOD TO HAVE AT HAND: Salt, pepper, (olive) oil, vinegar, honey, flour 1), egg 3)

For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

⊕ Can also be used for other recipes as required

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	556 kJ/134 kcal	2471 kJ/590 kcal
Fat	10 g	54 g
- incl. saturated fats	5 g	25 g
Carbohydrate	7 g	38 g
- incl. sugar	3 g	16 g
Protein	4 g	22 g
Dietary fibre	2 g	6 g
Salt	1 g	2 g

ALLERGENS

1) Wheat 3) Egg 7) Milk

15) May contain traces of allergens

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

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

Instagram Twitter Facebook #HelloFreshCH

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 fromage

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.



Yogourt



Courgette



Persil



Carottes



Fromage râpé



Oignon de printemps



Citron vert



Graines de courge



Concombre



Assortiment de salade



Aneth

30 minutes

Niveau 3

Veggie

Régal léger

Gain de temps

Aujourd'hui, nous vous proposons des mücvers qui s'inspirent de la cuisine turque, des délicieuses galettes de courgette.

Nous avons effectué de légères modifications et avons ajouté de la carotte et du fromage 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. Bon appétit !

Laver les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Pour réaliser cette recette, il vous faut également : un petit saladier, deux **grand** saladiers, une râpe à légumes, un torchon propre, et une **grande** poêle.



1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Couper les extrémités des **courgettes** et les râper grossièrement. Bien presser les courgettes râpées et les plaçant dans un torchon propre et en essorant celui-ci. Éplucher les carottes et les râper grossièrement. Couper l'oignon de printemps en rondelles fines en séparant les parties vertes et blanches. 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 1 cs [2 cs] d'huile, ajouter la **pâte à galettes** à la cuillère et faire revenir 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 50 g [100 g] de farine avec de l'**eau** froide et 1 [2] **œuf** afin d'obtenir une pâte. Y ajouter les légumes râpés, le blanc des rondelles d'oignon de printemps et le **fromage râpé** et bien mélanger. Saler et poivrer la **pâte à galettes**.



5 PRÉPARER LA SALADE

Pendant que les **galettes** cuisent, mélanger dans une deuxième grand saladier 1 cs [2 cs] de vinaigre, 1 cs [2 cs] de miel, 1 cs [2 cs] d'huile d'**olive**, du sel et du poivre afin d'obtenir une **sauce**. Ajouter la salade composée et les graines de courge grillées et mélanger.



3 PRÉPARER LE DIP

Mettre le yogourt dans un petit saladier. Hacher finement l'aneth et les feuilles de persil. Mélanger les fines herbes hachées au yogourt et assaisonner le tout avec du sel et du poivre.



6 DRESSER

Servir la salade avec les **galettes de courgette**, les tranches de citron vert et la **sauce** au persil et à l'aneth. Parsemer des rondelles vertes d'oignon de printemps, puis déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Courgette	1 x	200 g	2 x	200 g
Carottes	1 x	90 g	2 x	90 g
Oignon de printemps	1 x	10 g	1 x	10 g
Concombre	1 x	200 g	1 x	400 g
Citron vert ⊕	½ x	50 g	1 x	50 g
Fromage râpé 7)	1 x	50 g	1 x	100 g
Yogourt 7)	1 x	180 g	2 x	180 g
Aneth ⊕	1 x	5 g	1 x	10 g
Persil ⊕	1 x	5 g	1 x	10 g
Graines de courge 15)	1 x	10 g	1 x	20 g
Assortiment de salade	1 x	75 g	1 x	150 g

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI : sel, poivre, huile (d'olive), vinaigre, miel, farine 1), œufs 3)

Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

⊕ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	556 kJ/134 kcal	2471 kJ/590 kcal
Graisse	10 g	54 g
- dont acides gras saturés	5 g	25 g
Glucides	7 g	38 g
- dont sucre	3 g	16 g
Protéines	4 g	22 g
Fibres	2 g	6 g
Sel	1 g	2 g

ALLERGÈNES

1) blé 3) œuf 7) lait
15) peut contenir des traces d'allergènes

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

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

#HelloFreshCH

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

Bon appétit !