

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

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 2.114 kj/505 kcal

8



Zucchini



Rüebli



Käse-Mix



Frühlingszwiebel



Limette



Mehl



Kürbiskerne



Gurke



Crème Fraîche Light



Salatmischung



Dill

Gut, im Haus zu haben

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

# 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 100 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*, Honig*, Balsamico-essig*	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	417 kJ/100 kcal	2.114 kJ/505 kcal
Fett	6.04 g	30.66 g
- davon ges. Fettsäuren	1.41 g	7.17 g
Kohlenhydrate	7.08 g	35.95 g
- davon Zucker	2.88 g	14.63 g
Eiweiss	3.76 g	19.07 g
Salz	0.211 g	1.071 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 5) Milch.



## 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. **Geraspeltes 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. Hier muss man geduldig sein und 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, **Zucchini-Puffer** dazu anrichten. Mit **Kräuter-Crème Fraîche Light** und **Limettenspalten** geniessen.

## En Guete!

# Courgette and cheese fritters with dill dip and fresh salad

Vegetarian Family 30 – 40 minutes • 2.114 kj/505 kcal

8



Courgette



Carrots



Cheese mix



Spring onion



Lime



Flour



Pumpkin seeds



Cucumber



Crème fraîche light



Mixed salad



Dill

### Good to have at hand

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

# 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 100 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*, honey*, balsamic vinegar*	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	417 kJ/100 kcal	2.114 kJ/505 kcal
Fat	6.04 g	30.66 g
- incl. saturated fats	1.41 g	7.17 g
Carbohydrate	7.08 g	35.95 g
- incl. sugar	2.88 g	14.63 g
Protein	3.76 g	19.07 g
Salt	0.211 g	1.071 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 5) Milk.



## 1 Grate vegetables

Chop the ends off the **courgette** and grate it 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. 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!**

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

Végétarien **Famille** 30 – 40 minutes • 2.114 kj/505 kcal

8



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



Courgettes



Carottes



Mélange de fromages



Oignons de printemps



Citron vert



Farine



Graines de courge



Concombre



Crème fraîche légère



Mélange de salade



Aneth

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**  
œuf\*, huile d'olive\*, huile\*, sel\*, poivre\*, miel\*,  
vinaigre balsamique\*

# 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 légère 5)	1 x 100 g	2 x 200 g
Salade mélangée	1 x 75 g	1 x 150 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g

œuf\*, huile d'olive\*, huile\*, miel\*, vinaigre balsamique\*

Détails dans le texte

Sel\*, poivre\* selon les goûts

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*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

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

	100 g	Portion (env. 1 000 g)
Valeur calorique	417 kJ/100 kcal	2.114 kJ/505 kcal
Lipides	6.04 g	30.66 g
- dont acides gras saturés	1.41 g	7.17 g
Glucides	7.08 g	35.95 g
- dont sucre	2.88 g	14.63 g
Protéines	3.76 g	19.07 g
Sel	0.211 g	1.071 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) céréale contenant du gluten 5) lait.



### 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.



### Préparer le mélange pour les galettes

Dans un saladier, mélanger la **farine** avec 1 [2] **œuf\*** afin d'obtenir une **pâte**. Ajouter les **légumes râpés**, les rondelles blanches d'**oignon de printemps** 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\*.*



### 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\***.



### 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. Il est important d'être patient pour cette étape et de ne pas retourner les **galettes** trop vite.



### 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 saladier pour obtenir une **vinaigrette**. Ajouter la **salade**, les tranches de **concombre** et les graines de courge grillées et bien mélanger.



### Dresser

Répartir la **salade** sur les 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 !**