

Zucchini-Käse-Puffer mit Dill-Dip

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Family Vegetarisch Klimaheld 30 – 40 Minuten • 632 kcal • Tag 3 kochen



Zucchini



Rüebli



Reibekäse aus Saland



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Gurke



saurer Halbrahm aus Saland



Nüsslisalat



Dill



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Haselnüsse

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Eier*, Salz*, Mehl*, Öl*, 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 aus Saland 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Limette, gewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
saurer Halbrahm aus Saland 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 2) 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. 568 g)
Brennwert	466 kJ/ 111 kcal	2645 kJ/ 632 kcal
Fett	7.6 g	42.9 g
- davon ges. Fettsäuren	1.9 g	10.8 g
Kohlenhydrate	6.4 g	36.4 g
- davon Zucker	2.9 g	16.4 g
Eiweiss	4.1 g	23.5 g
Salz	0.19 g	1.05 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: 2) Schalenfrüchte 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 **saurer Halbrahm** 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 <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!








Cheesy courgette fritters with dill dip

Ingredients produce 50% less CO2

Lots of vegetables Under 650 calories Family Vegetarian Eco-friendly 30–40 minutes • 632 kcal • Cook on day 3



-  Courgette
-  Carrots
-  Grated cheese from Saland
-  Spring onion
-  Waxed lime
-  Cucumber
-  Single sour cream from Saland
-  Lamb's lettuce
-  Dill
-  Buttermilk-and-lemon dressing
-  Hazelnuts

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Eggs*, salt*, flour*, oil*, 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 from Saland 7)	1 x	50 g	1 x	100 g
Spring onion	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Waxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Single sour cream from Saland 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 2) 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. 568 g)
Calories	466 kJ/111 kcal	2645 kJ/632 kcal
Fat	7.6 g	42.9 g
- of which saturated fats	1.9 g	10.8 g
Carbohydrate	6.4 g	36.4 g
- of which sugar	2.9 g	16.4 g
Protein	4.1 g	23.5 g
Salt	0.19 g	1.05 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: 2) Nuts 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!)



1 Grate the vegetables

Roughly grate the courgette. Press the courgette well – the best way is to wrap it in a clean dishcloth and wring it out.

Peel and coarsely grate the carrots.

Cut the white and green parts of the spring onion separately into thin rings.

Cut the cucumber into thin slices.



2 Prepare the fritter mixture

In a large bowl, mix 50 g [100 g] flour* with 1 [2] eggs* to make a dough. Add the grated vegetables, white spring onion rings and grated cheese, and mix well.

Tip: If you don't have any eggs in the house, you can also just use 2 tbsp. [4 tbsp.] cold water*.



3 Make the dip

Finely chop the dill.

In a small bowl, mix the sour cream with the chopped dill. Season with salt* and pepper*.



4 Fry the fritters

Toast the hazelnuts in a large frying pan without 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 the courgette mixture, then fry the fritters for about 3 min. on each side until golden brown.

Tip: Be patient here and don't turn the fritters too quickly.



5 Make the salad

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



6 Serve

Apportion the 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 de courgettes au fromage servies avec une sauce à l'aneth

Les ingrédients de ce plat réduisent les émissions de CO2 de 50 %

Beaucoup de légumes Moins de 650 calories Famille Végétarien Écologique 30 – 40 minutes • 632 kcal • Cuisiner au 3e jour



Courgettes



Carottes



Fromage râpé de Saland



Oignons de printemps



Citron vert ciré



Concombre



Crème demi-écrémée aigre de Saland



Mâche



Aneth



Sauce au babeurre et au citron



Noisettes



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

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Eufs, sel*, farine*, huile*, 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 de Saland 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Citron vert cîré	1 x 75 g	2 x 75 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Crème demi-écrémée aigre de Saland 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 2) 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. 568 g)
Valeur calorique	466 kJ/ 111 kcal	2645 kJ/ 632 kcal
Lipides	7,6 g	42,9 g
- dont acides gras saturés	1,9 g	10,8 g
Glucides	6,4 g	36,4 g
- dont sucre	2,9 g	16,4 g
Protéines	4,1 g	23,5 g
Sel	0,19 g	1,05 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 : **2**) fruits à coque **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 !)



1 Préparer les légumes

Râper grossièrement la courgette. Bien presser la courgette, idéalement la déposer dans un torchon propre et essorer.

Peler les carottes et les râper également grossièrement.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Couper le concombre en fines tranches.



2 Préparer la pâte des galettes

Dans un saladier, mélanger 50 g [100 g] de farine* avec 1 [2] œuf(s)* jusqu'à obtenir une pâte. Ajouter les légumes râpés, les rondelles blanches de l'oignon de printemps, le fromage râpé et bien mélanger.

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



3 Préparer la sauce

Hacher finement l'aneth.

Dans un bol, mélanger la crème demi-écrémée aigre et l'aneth haché. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



4 Faire dorer les galettes

Dans une grande poêle, faire griller les noix 2 à 3 min, sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce que la peau se détache. Les retirer et réserver.

Dans la poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen. À l'aide d'une cuillère à soupe, déposer par portion la pâte à la courgette et faire dorer les galettes env. 3 min des deux côtés.

Astuce : il faut faire preuve de patience et ne pas retourner les galettes trop rapidement.



5 Préparer la salade

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



6 Dresser

Répartir la salade sur des assiettes, parsemer de noix et dresser à côté les galettes à la courgette.

Couper le citron vert en quartiers, l'ajouter et déguster avec les galettes et la crème aux herbes.

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/

