

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

unter 650 Kalorien **Family** Vegetarisch Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 590 kcal • Tag 3 kochen



Zucchini



Rüebli



Gurke



Pflücksalat



Limette, gewacht



Petersilie, glatt



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Creme fraiche light



Haselnüsse



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Reibekäse aus Saland

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Mehl*, Salz*, Pfeffer*, Eier*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Pflücksalat	1 x 75 g	2 x 75 g
Limette, gewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Crème fraîche light 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Haselnüsse 2) 23)	1 x 20 g	2 x 20 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
Reibekäse aus Saland 7)	1 x 50 g	1 x 100 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. 560 g)
Brennwert	443 kJ/ 106 kcal	2469 kJ/ 590 kcal
Fett	6.8 g	37.9 g
– davon ges. Fettsäuren	0.6 g	3.3 g
Kohlenhydrate	6.6 g	36.5 g
– davon Zucker	2.4 g	13.6 g
Eiweiss	4.2 g	23.3 g
Salz	0.35 g	1.97 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!)



Gemüse reiben

Zucchini grob reiben.

Zucchettiraspel gut ausdrücken – am besten in ein sauberes Küchentuch geben und auswringen.

Rüebli schälen und ebenfalls grob reiben.

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

Gurke in dünne Scheiben schneiden.



Puffermasse vorbereiten

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

Geraspelt **Gemüse**, weisse **Frühlingszwiebelringe**, „**Hello Patatas**“ und **geriebenen Käse** dazugeben und gut verrühren.

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



Dip zubereiten

Petersilienblätter fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche light** mit gehackten **Kräutern** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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.



Salat zubereiten

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

Haselnüsse grob hacken.



Anrichten

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

Limette in Spalten schneiden und mit dem **Kräuter Crème fraîche** 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!

