

Zucchini-Käse-Puffer

mit frischem Salat und Dill-Dip

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 2190 kj/524 kcal • Tag 3 kochen

7



Zucchini



Rüebli



Käse-Mix



Frühlingszwiebel



Limette



Weizenmehl



Kürbiskerne



Gurke



Crème Fraiche 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 330 g	2 x 330 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
Weizenmehl 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Kürbiskerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Crème Fraîche Light 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Salatmischung	1 x 75 g	1 x 150 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Ei* für Schritt 2	1	2
Öl* für Schritt 4	2 EL	4 EL
Balsamico Essig* für Schritt 5	1 EL	2 EL
Olivenöl* für Schritt 5	1 EL	2 EL
Honig* für Schritt 5	1 EL	2 EL
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	358 kJ/86 kcal	2.190 kJ/524 kcal
Fett	5.05 g	30.93 g
- davon ges. Fettsäuren	1.18 g	7.24 g
Kohlenhydrate	6.14 g	37.62 g
- davon Zucker	2.64 g	16.18 g
Eiweiss	3.38 g	20.70 g
Salz	0.175 g	1.070 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.



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.



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.

Tip: Wenn Du keine Eier zu Hause hast, kannst Du auch einfach 75 ml [150 ml] kaltes Wasser* nehmen.



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.



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.



Anrichten

Salat auf Teller verteilen, **Zucchini-Puffer** dazu anrichten. Mit **Kräuter-Crème Fraîche Light** und **Limettenspalten** geniessen.

En Guete



Courgette and cheese fritters

with fresh salad and parsley and dill dip

Vegetarian 30 – 40 min • 2.190 kj/524 kcal • Cook on days 1 – 3

7



Courgette



Carrot



Cheese mix



Spring onion



Lime



Wheat flour



Pumpkin seeds



Cucumber



Crème fraîche light



Salad mix



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 330 g	2 x 330 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Cheese mix 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Spring onions	1 x 35 g	2 x 35 g
Lime	1 x 75 g	2 x 75 g
Wheat flour 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Pumpkin seeds	1 x 10 g	1 x 20 g
Cucumber	1 x 300 g	2 x 300 g
Crème fraîche, light 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Mixed salad	1 x 75 g	1 x 150 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Egg* for step 2	1	2
Oil* for step 4	2 tbsp.	4 tbsp.
Balsamic vinegar* for step 5	1 tbsp.	2 tbsp.
Olive oil* for step 5	1 tbsp.	2 tbsp.
Honey* for step 5	1 tbsp.	2 tbsp.
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	358 kJ/86 kcal	2.190 kJ/524 kcal
Fat	5.05 g	30.93 g
- incl. saturated fats	1.18 g	7.24 g
Carbohydrate	6.14 g	37.62 g
- incl. sugar	2.64 g	16.18 g
Protein	3.38 g	20.70 g
Salt	0.175 g	1.070 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**.



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.



2 Prepare fritter mixture

In a large bowl, mix flour with 1 [**2**] **egg*** to make dough. Add **shredded 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*.



5 Prepare salad

While the **fritters** are frying, in a large bowl, mix 1 tbsp. [**2 tbsp.**] **balsamic vinegar***, 1 tbsp. [**2 tbsp.**] **honey***, 1 tbsp. [**2 tbsp.**] **olive oil***, **salt*** and **pepper*** to make a **dressing**.

Add **lettuce**, **cucumber slices** and **toasted pumpkin seeds** and mix together well.



3 Prepare dip

Put the **crème fraîche light** in a small bowl.

Finely chop **dill** and **parsley leaves**. Add both to the **crème fraîche**. Mix everything well and season with **salt** and **pepper**.



6 Serve

Divide the salad between plates and arrange the **courgette pancakes** on top. Enjoy with **herb crème fraîche light** and **lime wedges**.

Bon appetit!

Galettes à la courgette et au fromage

accompagnées d'une salade fraîche et d'une sauce au persil et à l'aneth

Végétarien 30 – 40 minutes • 2.190 kJ/524 kcal • Cuisiner dans les 1 à 3 jours

7



Courgettes



Carottes



Mélange de fromages



Oignons de printemps



Citron vert



Farine de blé



Graines de courge



Concombre



Crème fraîche légère



Mélange de salade



Aneth

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 économie, 2 grands saladiers, 2 petits saladiers et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Courgettes	1 x 330 g	2 x 330 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange de fromages 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Farine de blé 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Crème fraîche légère 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Salade mélangée	1 x 75 g	1 x 150 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g
Œuf* pour l'étape 2	1	2
Huile* pour l'étape 4	2 cs	4 cs
Vinaigre balsamique* pour l'étape 5	1 cs	2 cs
Huile d'olive* pour l'étape 5	1 cs	2 cs
Miel* pour l'étape 5	1 cs	2 cs

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	358 kJ/86 kcal	2.190 kJ/524 kcal
Graisse	5.05 g	30.93 g
- dont acides gras saturés	1.18 g	7.24 g
Glucides	6.14 g	37.62 g
- dont sucre	2.64 g	16.18 g
Protéines	3.38 g	20.70 g
Sel	0.175 g	1.070 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.



1 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.



4 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 courgettes** 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.



2 Préparer le mélange pour les galettes

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



5 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 grand saladier pour obtenir une **vinaigrette**.

Ajouter la **salade**, les tranches de **concombre** et les **graines de courge grillées** et bien mélanger.



3 Préparer le dip

Verser la **crème fraîche légère** dans un petit saladier.

Hacher finement l'**aneth** et le **persil**. Ajouter les deux à la **crème fraîche**. Bien mélanger le tout et assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



6 Dresser

Répartir la **salade** sur les assiettes et disposer les **galettes de courgette** par-dessus. Déguster avec la **crème fraîche légère aux fines herbes** et des quartiers de **citron vert**.

Bon appétit