

# Mais-Käse-Fritters mit Kräuter-Kartoffeln

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Klimaheld Family Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 3072 kJ/734 kcal • Tag 5 kochen

14



Mais



Frühlingszwiebel



Weizenmehl



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Gurke



Schmand



Petersilie glatt



Schnittlauch



Gouda



Butter



Zitrone, gewachst



vorw. festk. Kartoffeln



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

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne mit Deckel,  
1 kleine Schüssel, 1 Messbecher, 1 Sieb und  
2 große Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Mais	1	1,5**	2
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	2	3	4
Weizenmehl <b>15)</b>	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Gurke <b>NL   ES</b>	1	1,5**	2
Schmand <b>7)</b>	150 g	150 g	300 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	20 g	20 g	20 g
Gouda <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
Butter <b>7)</b>	20 g	30 g	40 g
Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b>	1	1	1
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Öl*, Wasser*	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. 690 g)
Brennwert	446 kJ/106 kcal	3072 kJ/734 kcal
Fett	5,03 g	34,67 g
– davon ges. Fettsäuren	1,92 g	13,21 g
Kohlenhydrate	9,87 g	68,08 g
– davon Zucker	2,10 g	14,50 g
Eiweiß	2,39 g	16,46 g
Salz	0,242 g	1,669 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: 7)** Milch (einschließlich Laktose) **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **UY:** Uruguay **RS:** Serbien  
**ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **EG:** Ägypten **IT:** Italien  
**NL:** Niederlande



## Kartoffeln kochen

In einem großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** aufkochen.

**Kartoffeln** schälen und vierteln. **Kartoffeln** und 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz\*** zugeben und abgedeckt für 15 – 18 Min. weich garen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



## Gemüse schneiden

**Mais** in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

**Frühlingszwiebeln** in feine Ringe schneiden.

**Gurke** nach Belieben schälen, quer in 4 Stücke schneiden und jedes **Gurkenstück** in 1 cm dicke Sticks schneiden.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.



## Für den Dip

**Zitrone** halbieren.

In einer großen Schüssel **Gurkensticks** mit etwas **Zitronensaft, Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren.

**Schmand** in einer kleinen Schüssel mit der Hälfte der **Kräuter**, etwas **Zitronensaft, Salz\*** und **Pfeffer\*** zum **Dip** verrühren.



## Für die Fritters

In einer großen Schüssel **Mehl** mit **Gewürzmischung „Hello Patatas“** und 75 ml [110 ml | 150 ml] kaltem **Wasser\*** zu einem **Teig** verrühren.

**Mais, Frühlingszwiebeln** und **Gouda** dazugeben, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und gut untermischen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittelhoher Hitze erwärmen. Aus dem **Maisteig** portionsweise 6 [9 | 12] **Puffer** von jeder Seite ca. 3 Min. goldbraun backen.

**Tipp:** Die Maiskörner können platzen und aus der Pfanne springen. Lege einen Deckel auf die Pfanne.



## Kräuter-Kartoffeln fertigstellen

**Kartoffeln** mithilfe des Deckels abgießen.

**Butter** und restliche **Kräuter** dazugeben und vorsichtig unterheben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Kräuter-Kartoffeln, Gurkenpommes** und **Mais-Fritters** auf Teller verteilen und mit dem **Schmand-Dip** genießen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

