



# Zucchini-Cheddar-Puffer

mit frischem Salat und Petersilien-Dill-Dip



## HELLO ZUCCHINI

Die Zuchinischale enthält viele wertvolle Ballaststoffe, auf die Du nicht verzichten solltest, um ein möglichst langes Sättigungsgefühl zu haben.



Crème fraîche



Zucchini



Weizenmehl



Karotte



geriebener Cheddar



Frühlingszwiebel



Limette



Kürbiskerne



Gurke



Pflücksalat



Dill



Petersilie



Rotweinessig

30 Minuten

Stufe 3

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Heute gibt es von der türkischen Küche inspirierte Mücver, leckere Zucchini-puffer. Diese haben wir leicht abgewandelt und mit geriebener Karotte und würzigem Cheddar verfeinert. Ein wahrer Gaumenschmaus! Damit das Gericht nicht zu schwer wird, runden wir es mit einem knackigen Salat ab. Der Petersilien-Dill-Dip sorgt für eine frische Note.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel, 2 große Schüsseln** und **1 große Pfanne**.



## 1 GEMÜSE REIBEN

Ende der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** grob reiben. Geraspelte **Zucchini** gut ausdrücken, am besten in ein sauberes Küchentuch geben und auswringen.

**Karotte** schälen und ebenfalls grob reiben.

Weißes und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** **getrennt voneinander** in Ringe schneiden.

**Gurke** in dünne Scheiben schneiden.

**Limette** in Spalten schneiden.



## 4 PUFFER BRATEN

Eine große Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze erwärmen und **Kürbiskerne** 3 – 4 Min. rösten. Anschließend **Kürbiskerne** aus der Pfanne nehmen.

In der selben Pfanne **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zucchini** esslöffelweise hineingeben und **Puffer** von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen.

★ **TIPP:** Geduld zahlt sich aus! Wende die Puffer nicht zu schnell.



## 2 PUFFERMASSE VORBEREITEN

In einer großen Schüssel **Mehl** mit kaltem **Wasser\*** und **Ei** zu einem Teig verrühren.

Geraspeltetes **Gemüse**, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **geriebenen Cheddar** dazugeben und gut verrühren.

**Pufferteig** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 5 SALAT ZUBEREITEN

Während die **Puffer** braten, in einer großen Schüssel **Rotweinessig**, **Honig**, **Olivener Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Pflücksalat**, **Gurkenscheiben** und geröstete **Kürbiskerne** dazugeben und mischen.



## 3 DIP ZUBEREITEN

**Crème fraîche** in eine kleine Schüssel geben.

**Dill** und **Petersilienblätter** fein hacken.

Gehackte **Kräuter** zur **Crème fraîche** geben, unterrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Salat** auf Teller verteilen, **Zuchnipuffer**, **Limettenspalten** und **Petersilien-Dill-Dip** dazu anrichten.

Mit **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zucchini ES	1	1 (groß)	2
Karotte NL   DE	1	1 (groß)	2
Frühlingszwiebel DE	1	1½ ☞	2
Gurke NL   BE	1	1 (groß)	2
Limette MX   BR	1	1½ ☞	2
Weizenmehl 1)	50 g	75 g	100 g
Ei 3)	1	2	2
geriebener Cheddar 7)	50 g	75 g	100 g
Crème fraîche 7)	150 g	225 g ☞	300 g
Dill/Petersilie	10 g	15 g	20 g
Kürbiskerne 15)	10 g	15 g ☞	20 g
Rotweinessig 1) 12)	12 ml	18 ml ☞	24 ml
Honig	8 g	12 g ☞	16 g
Pflücksalat	75 g	115 g ☞	150 g
Wasser*	75 ml	115 ml	150 ml
Öl*	2 EL	3 EL	4 EL
Olivener Öl*	1 EL	1½ 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	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	556 kJ/134 kcal	3043 kJ/731 kcal
Fett	10 g	54 g
- davon ges. Fettsäuren	5 g	25 g
Kohlenhydrate	7 g	38 g
- davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiß	4 g	22 g
Ballaststoffe	2 g	6 g
Salz	1 g	2 g

### ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Ei, Erdnüssen, Soja, Schalenfrüchten, Sellerie und Sesam enthalten

### URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, BR: Brasilien, DE: Deutschland, ES: Spanien, MX: Mexiko, NL: Niederlande

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

*Guten Appetit!*