



ZUCCHINI-CHEDDAR-PUFFER MIT STEAKSTREIFEN, frischem Salat und Petersilien-Dill-Dip



EXTRA LECKERBISEN

HELLO RINDERSTEAK



Crème fraîche



Zucchini



Weizenmehl



Karotte



geriebener Cheddar



Frühlingszwiebel



Limette



Kürbiskerne



Gurke



Pflücksalat



Dill



Petersilie



Rinderhüftsteak



Honig

20 [25|30] Min.

35 [35|40] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen

Dank HelloExtra erhalten Deine Zucchini-Cheddar-Puffer heute ein ganz besonderes Upgrade: Zarte Steakstreifen garantieren einen leckeren Akzent auf Deinem Teller! Neben den herzhaften Zucchini-Cheddar-Puffern sorgen ein frischer Pflücksalat mit Kürbiskernen und ein erfrischender Petersilien-Dill-Dip dafür, dass Du Dich rundum glücklich schlemmen kannst. Guten Appetit!

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **2 große Schüsseln** und **2 große Pfannen**.



1 ZU BEGINN

Kürbiskerne in den Mixtopf geben und **6 Min./100 °C/Stufe 1** rösten. Währenddessen Blätter von **Petersilie** und **Dill** abzupfen. **Karotte** schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Weiße und grüne Teile der **Frühlingszwiebeln** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden. **Kürbiskerne** in eine große Schüssel umfüllen.



4 PUFFER BACKEN

In einer Pfanne 2 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 sollte die **Puffer** nicht zu schnell wenden. Während die **Puffer** braten in einer weiteren Pfanne wieder **Öl*** erhitzen und **Steak** darin braten (siehe **★ Tipp**) **Fleisch** nach dem Braten kurz ruhen lassen.



2 DIP ZUBEREITEN

Petersilien- und **Dillblätter** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Crème fraîche**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3** verrühren. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf nicht spülen.



5 SALAT ZUBEREITEN

Mixtopf spülen und trocknen. **Gurke** in 3 cm lange Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. **Balsamicoessig***, **Honig**, **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern.

Gurkensalat in die große Schüssel mit den **Kürbiskernen** geben. **Pflücksalat** kurz vor dem Servieren unterheben.

Limette in Spalten schneiden.



3 ZUCCHINITEIG HERSTELLEN

Karottenstücke in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Zucchini**stücke zugeben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Mehl**, **Ei***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **20 Sek./Stufe 4** vermischen. **Weißer Frühlingszwiebelringe** und **Cheddar** zugeben, **30 Sek./Stufe 1,5** vermengen, in eine große Schüssel umfüllen und 5 Min. quellen lassen.



6 ANRICHTEN

Rindersteak in sehr dünne Scheiben schneiden (je dünner, desto besser). **Salat** auf Teller verteilen, **Zucchini-Puffer** dazu anrichten und mit **Steakstreifen** und grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen. Mit **Kräuter-Crème-Fraiche** und **Limettenspalten** genießen.

★ TIPP: Brate Dein Steak je nach gewünschtem Gargrad: auf jeder Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zucchini ES NL	1	1	2
Karotte NL	1	1	2
Frühlingszwiebel IT	1	1	2
Gurke ES NL	1	1	2
Limette BR MX	1	1	2
Weizenmehl 1)	50 g	75 g	100 g
Cheddar 5)	50 g	75 g	100 g
Crème fraîche 5)	150 g	225 g	300 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	20 g
Kürbiskerne	10 g	15 g	20 g
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Honig	8 g	12 g	16 g
Pflücksalat	75 g	115 g	150 g
Ei 2)	1	2	2
Balsamicoessig*	1 EL	1 ½ EL	2 EL
Wasser*	75 ml	112 ml	150 ml
Öl*	je 2 EL	je 3 EL	je 4 EL
Olivenöl*	1 EL	1 ½ 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. 700 g)
Brennwert	538 kJ/129 kcal	2.856 kJ/923 kcal
Fett	8 g	58 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	24 g
Kohlenhydrate	6 g	45 g
- davon Zucker	6 g	40 g
Eiweiß	7 g	51 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande IT: Italien BR: Brasilien
MX: Mexiko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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