

Mais-Käse-Fritters auf tomatigem Kartoffelpüree dazu Gurkensticks und Gartenkräuterdip

Vegetarisch Family 35 – 45 Minuten • 3112 kJ/744 kcal • Tag 5 kochen

14



Mais



Frühlingszwiebel



Weizenmehl



Gewürzmischung „Hello Patatas“



mehlig. Kartoffeln



Gurke



Tomatenpesto



Schmand



Petersilie glatt



Schnittlauch



Gouda



Butter



Zitrone, gewachst



- 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 Kartoffelstampfer, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher,
1 Sieb und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Mais	1	1,5**	2
Frühlingszwiebel DE	2	3	4
Weizenmehl 15)	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
mehlig. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Gurke NL BE GR ES	1	1,5**	2
Tomatenpesto 14)	25 g	37,5 g**	50 g
Schmand 7)	150 g	150 g	300 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Gouda 7)	50 g	75 g	100 g
Butter 7)	10 g	20 g	20 g
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1
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. 700 g)
Brennwert	443 kJ/106 kcal	3112 kJ/744 kcal
Fett	4,98 g	34,94 g
– davon ges. Fettsäuren	1,56 g	10,98 g
Kohlenhydrate	9,88 g	69,36 g
– davon Zucker	2,21 g	15,48 g
Eiweiß	2,39 g	16,76 g
Salz	0,301 g	2,113 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)

14) Schwefeldioxyde und Sulfite 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande BE: Belgien

ES: Spanien GR: Griechenland

UY: Uruguay RS: Serbien AR: Argentinien TR: Türkei



1 Kartoffeln kochen

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

Kartoffeln schälen und in 3 cm große Stücke schneiden. **Kartoffeln** zugeben, **salzen*** und abgedeckt 15 – 18 Min. weich garen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



2 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.



3 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.



4 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**, restliche **Kräuter** 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.



5 Püree fertigstellen

Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen, dabei ca. 2 EL [3 EL | 4 EL] **Kochwasser*** im Topf behalten.

Tomatenpesto und **Butter** dazugeben und mit dem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

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

Guten Appetit!

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

