

Zucchini-Käse-Puffer mit Petersilien-Dill-Dip und frischem Salat

Vegetarisch Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 561 kcal • Tag 3 kochen



Zucchini



Karotte



geriebener Gouda



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Kürbiskerne



Gurke



Schmand



Pfücksalat



Dill



Petersilie



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

Gut im Haus zu haben
 Mehl*, Ei*, Olivenöl*, Öl*, Salz*, Pfeffer*,
 Honig*, Balsamicoessig*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zucchini DE	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
geriebener Gouda 7)	50 g	75 g	100 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
Limette, gewachst VN BR CO MX	1	1	2
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Gurke NL ES GR	1	1	2
Schmand 7)	100 g	150 g**	200 g
Pflücksalat	75 g	100 g	150 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Mehl*, Ei*, Olivenöl*, Öl*, Honig*, Balsamicoessig*	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. 560 g)
Brennwert	421 kJ/101 kcal	2347 kJ/561 kcal
Fett	6,46 g	36,04 g
– davon ges. Fettsäuren	2,70 g	15,05 g
Kohlenhydrate	6,72 g	37,45 g
– davon Zucker	3,00 g	16,71 g
Eiweiß	3,42 g	19,08 g
Salz	0,205 g	1,141 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)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien
IL: Israel **EG:** Ägypten **IT:** Italien **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien
CO: Kolumbien **MX:** Mexiko **GR:** Griechenland



1 Gemüse reiben

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** grob reiben.

Zucchini gut ausdrücken - am besten in ein sauberes Küchentuch geben und auswringen.

Karotte schälen und ebenfalls grob reiben.

Den weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Gurke in dünne Scheiben schneiden.



2 Puffermasse vorbereiten

In einer großen Schüssel 50 g [75 g | 100 g] **Mehl*** mit 1 [2 | 2] **Ei*** zu einem **Teig** verrühren. Geraspelt **Gemüse, weiße Frühlingszwiebelringe** und geriebenen **Käse** dazugeben und gut verrühren.

Tipp: Wenn Du keine Eier zu Hause hast, kannst Du auch einfach 2 EL [3 EL | 4 EL] kaltes Wasser* nehmen.



3 Dip zubereiten

Dill und **Petersilienblätter** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Schmand** mit gehackten **Kräutern** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Puffer braten

In einer großen Pfanne **Kürbiskerne** ohne Fettzugabe 3 – 4 Min. rösten, bis die Häutchen aufplatzen, dann aus der Pfanne nehmen.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zucchini** mit einem Esslöffel portionsweise hineingeben und **Puffer** von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen.

Tipp: Hier musst Du geduldig sein und darfst die Puffer nicht zu schnell wenden.



5 Salat zubereiten

Während die **Puffer** braten, in einer großen Schüssel aus 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** ein **Dressing** anrühren. **Salat, Gurkenscheiben** und geröstete **Kürbiskerne** dazugeben und alles gut mischen.



6 Anrichten

Salat auf Teller verteilen, **Zucchini** dazu anrichten.

Limette in Spalten schneiden und mit dem **Kräuter-Schmand** zu den **Puffern** genießen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

