

HelloFresh

Leichter kochen,
besser essen!



KW09 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [v](#) [p](#) 2016

HelloFresh.de | Küche ersuchen | reit | test | e

Griechischer Kartoffel-Zucchini-Kuchen mit Limettencreme und Rucola-Salat

Heureka! Was so viel bedeutet wie: „Ich hab’s gefunden“. Und zwar eines der leckersten griechischen Rezepte. Mit drei Sorten gesundem Gemüse und erfrischender Fetacreme lernst Du mit diesem Kartoffel-Zucchini-Kuchen Griechenland von seiner schönsten Seite kennen. Lass es Dir schmecken!

 45 min.

 Stufe 2



Kartoffeln



Zucchini



Frühlingszwiebel



Feta



Petersilie



Paprika, edelsüß



Knoblauch



Limette



Crème fraîche



Rucola

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Kartoffeln	400 g	800 g
Zucchini	2	4
Frühlingszwiebel	1	2
Feta 7)	125 g	250 g
Petersilie	10 g	20 g
Paprika, edelsüß	2 g	4 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Limette ⊕	1/2	1
Crème fraîche 7) ⊕	75 g	150 g
Rucola	50 g	100 g

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose

Nährwerte pro Person

Kalorien: 525 kcal
 Kohlenhydrate: 41 g
 Fett: 29 g, Eiweiß: 24 g
 Ballaststoffe: 6 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

1 Ei, Mehl, Salz, Pfeffer, (Oliven-)Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Gemüseribe, 2 Küchentücher, große Schüssel, Knoblauchpresse, große Pfanne, Backpapier, Backblech, Zitronenpresse, Sieb



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen und grob reiben. Zucchini waschen, Enden abschneiden und grob reiben. Beides in je ein sauberes Küchentuch geben und überschüssige Flüssigkeit herauswringen. Anschließend in eine große Schüssel geben.



2 Welches Grün von der Frühlingszwiebel entfernen, waschen und in feine Röllchen schneiden, mit in die Schüssel geben. Feta grob zerkleinern und dazugeben. In einer kleinen Schüssel mit einer Gabel 1 Ei verquirlen und ebenfalls dazugeben. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken, dann den Großteil zugeben (Rest für Garnierung aufheben). Edelsüßen Paprika und 2 EL Mehl zugeben. Knoblauch abziehen und in die Schüssel pressen. Dann alles zu einem Teig vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3 In einer großen beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Teig gleichmäßig darin verteilen, dann ca. 4 Min. garen, bis die Seiten leicht braun werden. Nun mit der gegarten Seite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 15–20 Min. auf mittlerer Schiene fertig backen.



4 Limette entsaften. In einer Schüssel Crème fraîche, 1-2 EL Limettensaft und ein wenig Salz und Pfeffer vermischen. Rucola waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Mit etwas Olivenöl und 1 EL Limettensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Kartoffel-Zucchini-Kuchen aus dem Ofen nehmen und in Stücke schneiden, dann auf Tellern verteilen. Mit restlicher Petersilie garnieren und zusammen mit einem Klecks Limettencreme und Rucola-Salat genießen.