



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

KW20  
2016

## Türkische Zucchini-Puffer mit Cranberrysoße, dazu Sonnenweizen-Salat

In der türkischen Küche werden vor der eigentlichen Hauptspeise sog. Mezze, kleine Appetithäppchen, gereicht. Mücver, leckere Zucchini-Puffer, gehören dazu. Zusammen mit einer fruchtigen Cranberry-Soße und Sonnenweizen wird daraus eine köstliche Hauptspeise. Guten Appetit!

40 min. Stufe 2

schmeckt auch heiß und kalt am Folgetag



Zucchini



Cranberrys



Sonnenweizen



Salat-Mix



Feta



Zwiebel



Orange



Basilikum



Zuckerrübensirup



Tomaten

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Sonnenweizen	100 g	200 g
Zucchini	1	2
Zwiebel	1	2
Feta 7)	125 g	250 g
Salat-Mix	100 g	200 g
Basilikum	3 Stängel	5 Stängel
Orange	1	2
Cranberrys 15)	40 g	80 g
Zuckerrübensirup	25 g	50 g
Tomaten	2	4

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

### Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose 10) Senf 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 850 kcal  
Kohlenhydrate: 109 g  
Fett: 34 g, Eiweiß: 25 g  
Ballaststoffe: 11 g

**Gut im Haus zu haben** (Bei 4 Personen Mengen verdoppeln).....

Salz, Olivenöl, Mehl 1), Ei 3), Essig, Senf 10), Honig, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird**.....

kleiner Topf (2, mit Deckel), Gemüseribe, große Pfanne, große Schüssel (2), Sieb, Zitronenpresse, Küchenpapier



**Vorbereitung:** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasser im Wasserkocher erhitzen. **Obst, Gemüse und Kräuter** waschen und putzen.

**1** Kochendes Wasser in einen kleinen Topf geben und **salzen**. **Sonnenweizen** darin ca. 10 Min. kochen. Danach den Topf vom Herd nehmen, Wasser abgießen und abgedeckt ruhen lassen.



**2** In der Zwischenzeit: Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** grob raspeln. Überschüssige Flüssigkeit ausdrücken. **Zwiebel** abziehen und ebenfalls grob raspeln. In einer großen Pfanne 1 EL **Olivenöl** erhitzen, das **Gemüse** darin ca. 5 Min. weich garen. Anschließend Pfanne vom Herd nehmen und ein wenig abkühlen lassen. In einer großen Schüssel **Feta** zerkrümeln, mit 3 EL **Mehl**, 1 **Ei**, ½ TL **Salz** und dem **Gemüse** zu einem **Teig** verrühren.

**3** **Salat-Mix** in einem Sieb abtropfen lassen. **Basilikum** trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.



**4** Für die **Cranberry-Soße**: **Orange** halbieren und den Saft in einen kleinen Topf pressen. Mit **Cranberrys** und **Zuckerrübensirup** einmal aufkochen, dann ca. 10 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Beeren** aufgeplatzt sind und die **Soße** schön eingedickt ist.

**5** **Tomaten** fein würfeln. In einer großen Schüssel 2 EL **Olivenöl**, 1 EL **Essig**, 1 TL **Senf**, ½ TL **Honig**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. **Salat-Mix**, **Tomaten** und **Sonnenweizen** unterheben.



**6** Pfanne mit Küchenpapier auswischen und erneut 1 EL **Olivenöl** darin erhitzen. Aus dem **Teig** mit angefeuchteten Händen sechs **Puffer** formen, diese je Seite ca. 3 Min. goldbraun ausbacken.

**7** **Sonnenweizen-Salat** auf Tellern verteilen, **Zucchini-Puffer** dazu anrichten. Mit **Cranberry-Soße** beträufeln und mit **Basilikum** bestreuen.