

# WÜRZIGE ZUCCHINI-PUFFER

mit fruchtiger Cranberrysoße und einem leichten Bulgursalat



## HELLO CRANBERRYS

Wusstest Du, dass die kleinen roten Beeren jede Menge Antioxidantien enthalten? So stärkst Du Dein Immunsystem!



Feta



Bulgur



Zucchini



Zwiebel



Kichererbsenmehl



Orange



getrocknete Cranberrys



Himbeertomate



Salatmischung „Oriental“

25 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Veggie

Zeit sparen

In der türkischen Küche werden vor der eigentlichen Hauptspeise sog. Mezze, kleine Appetithäppchen, gereicht. Mücver, leckere Zucchini-Puffer, gehören dazu. Zusammen mit einer fruchtig-süßen Cranberrysoße und Bulgursalat wird daraus ein unvergesslich leckeres Essen. Guten Appetit bei diesem **ballaststoffreichen** Gericht!

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab. Erhitze **300 ml [600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **2 kleine Töpfe** (mit **Deckel**), eine **Gemüsereibe**, **2 große Schüsseln**, eine **Saftpresse** und **1 große Pfanne**. Entdecke die **würzigen Zucchini-Puffer mit fruchtiger Cranberrysoße**.



## 1 BULGUR GAREN

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heißes **Wasser** füllen, etwas **salzen** und einmal aufkochen lassen. Dann Topf vom Herd nehmen, **Bulgur** einrühren und abgedeckt ca. 20 Min. quellen lassen, bis er die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.



## 2 PUFFER-TEIG VORBEREITEN

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** grob raspeln. In einer großen Schüssel **Zucchini** raspeln mit etwas **Salz** bestreuen und ziehen lassen. **Zwiebel** abziehen, ebenfalls grob raspeln. Überschüssige Flüssigkeit mit den Händen aus den **Zucchini** raspeln drücken. Geraspelte **Zwiebel** zugeben, **Feta** dazubröseln und zusammen mit **Kichererbsenmehl** zu einem Teig vermischen.



## 3 SOSSE ZUBEREITEN

**Orange** halbieren, auspressen und **Orangensaft** in einen kleinen Topf geben. **Cranberrys** zugeben und einmal aufkochen lassen. Mithilfe einer Gabel **Cranberrys** ein wenig zerdrücken, dann **Soße** ca. 5 Min. weiterköcheln lassen, bis sie etwas eingedickt ist.



## 4 SALAT ZUBEREITEN

**Himbeertomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In einer zweiten großen Schüssel 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, 1 EL [2 EL] **Essig**, 1 TL [2 TL] **Senf**, 1 TL [2 TL] **Honig**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. **Tomatenwürfel** und **Bulgur** unterheben und ziehen lassen.



## 5 ZUCCHINI-PUFFER BACKEN

In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** erhitzen. **Zucchini-Teig** mit einem Esslöffel portionsweise hineingeben und **Puffer** von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen.



## 6 ANRICHTEN

**Salatmischung** unter den **Bulgursalat** heben und auf Teller verteilen, **Zucchini-Puffer** dazu anrichten. Mit **Cranberrysoße** beträufeln und genießen.

# GUTEN APPETIT!

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Bulgur 1) 15)	150 g	300 g
Zucchini IT	1	2
Zwiebel DE	1	2
Feta 7)	125 g	250 g
Kichererbsenmehl 15)	50 g	100 g
Orange EG	1	2
getrocknete Cranberrys 15)	40 g	80 g
Himbeertomate ES	1	2
Salatmischung „Oriental“	75 g	150 g

Salz\*, (Oliven-)Öl\*, Essig\*, Senf\* 10), Honig\*, Pfeffer\*

\* Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]  
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	541 kJ/129 kcal	3279 kJ/780 kcal
Fett	4 g	20 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	18 g	109 g
- davon Zucker	6 g	34 g
Eiweiß	6 g	34 g
Ballaststoffe	3 g	15 g
Salz	1 g	3 g

## ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 10) Senf 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, EG: Ägypten, ES: Spanien IT: Italien

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@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at