



WÜRZIGE ZUCCHINIPUFFER

mit fruchtiger Cranberrysoße und einem leichten Bulgursalat



HELLO CRANBERRY

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



Bulgur



getrocknete Cranberries



Zucchini



Zwiebel



Hirtenkäse



Kichererbsenmehl



Orange



Tomate



Saisonsalat

25 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung Veggie

Zeit sparen

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



1 BULGUR QUELLEN LASSEN
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 PUFFERTEIG VORBEREITEN
Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** grob raspeln. In einer großen Schüssel **Zuchiniraspel** mit etwas **Salz** bestreuen und ziehen lassen. **Zwiebel** abziehen und ebenfalls grob raspeln. Überschüssige Flüssigkeit mit den Händen aus den **Zuchiniraspeln** drücken. Geraspelte **Zwiebel** zugeben, **Hirtenkäse** 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
Tomate 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 ZUCCHINIPUFFER BACKEN
In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** erhitzen. **Zuchiniteig** mit einem Esslöffel portionsweise hineingeben und **Puffer** von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen.



6 ANRICHTEN
Saisonsalat unter den **Bulgursalat** heben und auf Teller verteilen, **Zuchinipuffer** dazu anrichten. Mit **Cranberrysoße** beträufeln und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Bulgur 1) 15)	150 g	300 g
Zucchini	1	2
Zwiebel	1	2
Hirtenkäse 7)	150 g	300 g
Kichererbsenmehl 15)	50 g	100 g
Orange	1	2
getrocknete Cranberrys 15)	40 g	80 g
Tomate	1	2
Saisonsalat	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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	585 kJ/140 kcal	3435 kJ/819 kcal
Fett	6 g	30 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	15 g
Kohlenhydrate	17 g	99 g
- davon Zucker	6 g	35 g
Eiweiß	6 g	33 g
Ballaststoffe	2 g	7 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!)

URSPRUNGLÄNDER

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

Guten Appetit!