



# WÜRZIGE ZUCCHINIPUFFER

mit fruchtiger Cranberrysoße und leichtem Bulgursalat



## HELLO CRANBERRYS

Wusstest Du, dass die kleinen roten Beeren jede Menge Vitamine und Antioxidantien enthalten?  
So stärkst Du ganz nebenbei auch Dein Immunsystem!



Hirtenkäse



Orange



Bulgur



Zucchini



Zwiebel



getrocknete Cranberrys



Kichererbsenmehl



Tomate



Saisonsalat

30 [40] min.

30 [40] min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Neuentdeckung Veggie

In der türkischen Küche werden vor der eigentlichen Hauptspeise sogenannte 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 **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix\*** benötigst Du **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **1 große Pfanne**, eine **Saftpresse** und **2 große Schüsseln**.



**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. Jetzt eine große Pfanne auf den Herd stellen und bei ganz kleiner Flamme warm werden lassen.

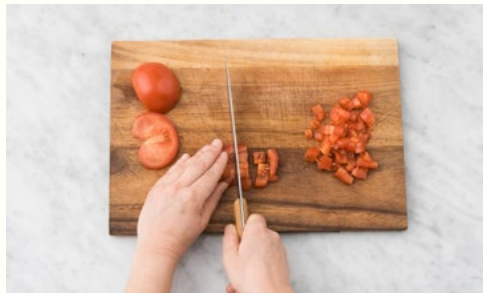


**2 ZUCCHINITEIG ZUBEREITEN**  
Enden der **Zucchini** abschneiden. **Zucchini** in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. **Zwiebel** abziehen, halbieren und zugeben. **Hirtenkäse** in Stücken, **Kichererbsenmehl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **10 Sek./Stufe 5** zu einem Teig verarbeiten. **Zucchini** in eine große Schüssel umfüllen.

★ **TIPP:** Sei vorsichtig mit dem Salz, da der Hirtenkäse auch Salz abgibt.



**4 SOSSE ZUBEREITEN**  
Mixtopf spülen und trocknen. **Orange** halbieren, auspressen und **Orangensaft** in den Mixtopf geben. **Cranberrys** zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **4 Min. [5 Min.]/100 °C/☞/Stufe 1** kochen, sodass die **Soße** etwas eindickt. Währenddessen den **Salat** fertigstellen und **Puffer** weiterbacken.



**5 SALAT ZUBEREITEN**  
**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In einer 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. **Bulgur** und **Tomatenwürfel** zugeben und alles gut vermengen.



**3 PUFFER BACKEN**  
In die große Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** geben. **Zucchini** mit einem Esslöffel portionsweise hineingeben und **Puffer** von beiden Seiten 5 – 6 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun backen. Währenddessen **Soße** zubereiten.

★ **TIPP:** Mach lieber kleine Puffer, dann kannst Du sie leichter wenden.



**6 ANRICHTEN**  
**Saisonsalat** unter den **Bulgursalat** heben und auf Teller verteilen. **Zucchini** 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 (Roma)	1	2
Saisonsalat	75 g	150 g

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

\* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].  
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.  
 ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	594 kJ/142 kcal	3428 kJ/817 kcal
Fett	6 g	30 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	15 g
Kohlenhydrate	18 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!