

# MARLEY SPOON



## Orientalische Zucchiniküchlein

mit pikantem Paprikaragout



40-50min



2 Personen

Bei diesen Küchlein herrschte plötzlich große Aufregung in unserer Testküche: alle wollten etwas abhaben! Die orientalisch angehauchten Küchlein harmonieren wunderbar mit dem feurig-würzigen Paprikaragout. Das Gericht ist nicht nur lecker und gesund, die Zucchini fördert obendrein noch unsere Leistungsfähigkeit und Konzentrationsvermögen durch ihren hohen Gehalt an Vitamin B1 - ein echtes Brain...

## Was du von uns bekommst

- rote Zwiebel
- gelbe Paprika
- gewürfelte Tomaten
- Kichererbsenmehl
- Scharfmacher Gewürzmischung
- Knoblauchzehe
- Zucchini
- Gran Biraghi Hartkäse <sup>7</sup>
- Shantis Tandoori Masala Gewürz
- frischer Ingwer
- Cashewkerne <sup>15</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 568.0kcal, Fett 26.3g, Eiweiß 25.1g, Kohlenhydrate 54.3g



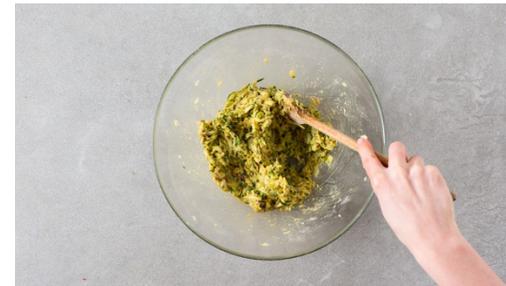
### 1. Zucchini raspeln

Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln und auswringen. **Zwiebel** schälen und halbieren, eine **Hälfte** in feine Würfel schneiden, die andere **Hälfte** in Streifen schneiden. **Knoblauchzehe** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Käse** fein reiben.



### 4. Ragout vorbereiten

Inzwischen den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Paprika** vom Kerngehäuse befreien und in dünne Streifen schneiden. In einen mittleren Topf 1EL Pflanzenöl auf mittlerer Hitze erwärmen und **Paprika** und **Zwiebelstreifen** für ca. 2Min. dünsten. Den **restlichen Knoblauch** und **Ingwer** hinzugeben und weitere ca. 2-3Min. mitbraten.



### 2. Teig mischen

Die **abgetropften Zucchini** mit der **Hälfte des Knoblauchs**, den **Zwiebelwürfeln**, **Kichererbsenmehl**, **Tandoori-Gewürz**, **Käse**, 1/2TL Salz und Pfeffer mischen. Wenn die **Masse** nicht genug klebt, ggf. mit einem Stabmixer etwas anpürieren.



### 5. Ragout zubereiten

Nun die **gehackten Tomaten** zum **Gemüse** in den Topf geben und mit einem Gemüsesuppenwürfel auf niedriger Hitze ca. 6-8Min. leicht köcheln lassen, bis das **Ragout** eindickt und die **Paprika** die gewünschte Konsistenz hat. Nach Geschmack mit **Scharfmacher Gewürz** abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen.



### 3. Küchlein backen

**Zucchini** mit feuchten Händen in 1cm dicke **Laibchen** formen. Eine große, beschichtete Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl mittelhoch erwärmen und **Zucchinilaibchen** ca. 4-5Min. pro Seite goldbraun anbraten.



### 6. Cashewkerne rösten

Zum Schluss die **Cashewkerne** grob hacken und in einer kleinen Pfanne auf mittlerer Hitze ohne Öl rösten, bis sie leicht braun sind und beginnen zu duften. **Vorsicht**, sie verbrennen schnell! Die **Zucchiniküchlein** zusammen mit dem **Ragout** servieren und mit **Nüssen** garnieren.