

MARLEY SPOON



Orientalische Zucchiniküchlein

mit pikantem Paprikaragout



40-50min



4 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

- gelbe Paprika
- Zucchini
- Kichererbsenmehl
- Cashewkerne ¹⁵
- gewürfelte Tomaten
- Scharfmacher
- Shantis Tandoori Masala
- Knoblauchzehe
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- frischer Ingwer
- rote Zwiebeln

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 560.0kcal, Fett 26.2g, Eiweiß 24.9g, Kohlenhydrate 52.5g



1. Zucchini raspeln

Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln und auswringen. Beide **Zwiebeln** schälen, eine **Zwiebel** halbieren und in feine Würfel schneiden, die andere **Zwiebel** halbieren und in Streifen schneiden. **Knoblauchzehen** 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 1-2EL 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**, 1TL 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 Masse mit feuchten Händen in 1cm dicke **Laibchen** formen. Eine große, beschichtete Pfanne mit 2-3EL Pflanzenöl mittelhoch erwärmen und **Zucchinilaibchen** ca. 4-5Min. pro Seite goldbraun anbraten. Schneller geht es, wenn man in 2 Pfannen gleichzeitig brät.



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.