



Orientalische Zucchiniküchlein

mit Tomaten-Kokos-Sauce



20-30min



2 Personen



Bei diesen Küchlein herrschte plötzlich große Aufregung in unserer Testküche: alle wollten etwas abhaben! Und das zurecht, denn dazu mischst du dir eine feurige Sauce aus Paprika, Ingwer und Kokosmilch. Und wenn dann noch geröstete Cashewnüsse darauf kommen, wird es auch bei dir kein Halten mehr geben.

Was du von uns bekommst

- rote Zwiebel
- Knoblauchzehe
- Zucchini
- Cashnüsse ¹⁵
- passierte Tomaten
- frischer Ingwer
- Habeshaas Berbere Gewürz
- Kichererbsenmehl
- gelbe Paprika

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Pfanne
- Pfanne
- Küchenreibe
- Kochtopf
- Sieb
- Stabmixer

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 610kcal, Fett 39.7g, Kohlenhydrate 42.7g, Eiweiß 16.0g



1. Zucchini raspeln



2. Teig mischen



3. Küchlein backen



4. Sauce vorbereiten



5. Sauce zubereiten



6. Nüsse rösten

Inzwischen den **Ingwer** mit einem Teelöffel schälen und fein würfeln. Die **Paprika** vom Kerngehäuse befreien und in 1-2cm große Stücke schneiden. In einen mittleren Topf 1EL Pflanzenöl auf mittlerer Hitze erwärmen und **Ingwer, restlichen Knoblauch** und **Zwiebeln** für ca. 2Min. glasig dünsten. Die **Paprika** hinzugeben und weitere ca. 2-3Min. mitbraten.

Nun die **Kokosmilch** und **passierten Tomaten** zum **Gemüse** in den Topf geben und auf niedriger Hitze ca. 6-8Min. leicht köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt und die **Paprika** die gewünschte Konsistenz hat. Mit dem **Gewürz** abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Schluss die **Nüsse** 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 der **Sauce** servieren und mit **Nüssen** garnieren.