



Orientalische Zucchiniküchlein

mit Tomaten-Kokos-Sauce

20-30min 3-4 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

- Kokosmilch
- Habeshas Berbere Gewürz
- Kichererbsenmehl
- frischer Ingwer
- gelbe Paprika
- Cashewnüsse ¹⁵
- Knoblauchzehe
- passierte Tomaten
- Zucchini
- rote Zwiebel

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 520kcal, Fett 27.1g, Kohlenhydrate 45.8g, Eiweiß 18.2g



1. Zucchini raspeln

Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln und auswringen. Die **Zwiebeln** und **Knoblauchzehen** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



2. Teig mischen

Die **abgetropfte Zucchini** mit der **Hälfte des Knoblauchs**, der **Hälfte der Zwiebelwürfel**, **Kichererbsenmehl**, Salz und Pfeffer mischen. Wenn die **Masse** nicht genug klebt, ggf. etwas anpürieren.



3. Küchlein backen

Eine große Pfanne mit 1EL Pflanzenöl mittelhoch erwärmen und **Zucchinimasse** in kleinen **Küchlein** ca. 4-5Min. pro Seite goldbraun anbraten.



4. Sauce vorbereiten

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. glasisig dünsten. Die **Paprika** hinzugeben und weitere ca. 2-3Min. mitbraten.



5. Sauce zubereiten

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.



6. Nüsse rösten

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.