



# WÜRZIGE ZUCCHETTI-PLÄTZLI

mit fruchtiger Cranberrysauce und einem leichten Couscous-Salat



HELLO COUSCOUS!

...dass Couscous nichts anderes ist als winzig kleine Pasta?



Pecoretta



Couscous



Zucchini



Zwiebel



Kichererbsenmehl-mix



Orange



getrocknete Cranberrys



Cherry-Tomaten



Salatmischung

25 Minuten

Stufe 1

veggie

In der türkischen Küche werden vor der eigentlichen Hauptspeise sog. Mezze, kleine Appetithäppli, gereicht. Mücver, feine Zucchini-Plätzli, gehören dazu. Zusammen mit einer fruchtig-süßen Cranberrysauce und Couscous-Salat wird daraus ein unvergesslich feines Essen. En Guete!



# LOS GEHT'S

Vorbereitung: **Gemüse** waschen. Etwa **250 ml** Wasser im **Wasserkocher** aufkochen lassen.  
Was zum Kochen gebraucht wird: zwei kleine **Töpfe** (mit **Deckel**), eine **Gemüseraffel**, zwei grosse **Schüsseln**, eine **Saftpresse**, eine grosse **Bratpfanne**.



## 1 COUSCOUS VORBEREITEN

In einen kleinen Topf 250 [500] ml heisses **Wasser** füllen, etwas **salzen** und **Couscous** einrühren. Abgedeckt ca. 10 Min. quellen lassen, bis er die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.



## 2 FÜR DIE ZUCCHETTI-PLÄTZLI

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** grob raffeln. In einer grossen Schüssel **Zucchettiraspel** mit etwas **Salz** bestreuen und ziehen lassen. **Zwiebel** abziehen, ebenfalls grob raffeln. Überschüssige Flüssigkeit mit den Händen aus den **Zucchettiraspeln** drücken. Geraffelte **Zwiebel** zugeben, **Pecoretta** dazubröseln und zusammen mit **Kichererbsenmehl-Mix** zu einem **Teig** vermischen.



## 3 FÜR DIE CRANBERRYSAUCE

**Orange** halbieren, **Saft** auspressen und **Orangensaft** in einen kleinen Topf geben. **Cranberrys** zugeben und einmal aufkochen lassen. Mithilfe einer Gabel **Cranberrys** ein wenig zerdrücken, dann **Sauce** ca. 5 Min. weiterköcheln lassen, bis sie etwas eingedickt ist.



## 4 COUSCOUS-SALAT-DRESSING

**Cherry-Tomaten** halbieren und dann vierteln. In einer zweiten 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. **Tomatenviertel** und **Couscous** unterheben und ziehen lassen.



## 5 ZUCCHETTI-PLÄTZLI ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne ½ EL [1 EL] **Öl** erhitzen. **Zucchini-Teig** mit einem Esslöffel portionsweise hineingeben und **Plätzli** von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen.



## 6 ANRICHTEN

**Salatmischung** unter den **Couscous-salat** heben und auf Teller verteilen, **Zucchini-Plätzli** dazu anrichten. Mit **Cranberrysauce** beträufeln und geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Couscous 1) 15)	150 g	300 g
Zucchini	1	2
Zwiebel	1	2
Pecoretta 7)	100 g	200 g
Kichererbsenmehl-Mix 1) 15)	50 g	100 g
Orange	1	2
getrocknete Cranberrys 15)	30 g	60 g
Cherry-Tomaten	100 g	200 g
Salatmischung	75 g	150 g

**GUT IM HAUS ZU HABEN:** Salz, (Oliven-)Öl, Essig, Senf, Honig, Pfeffer  
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

👉 Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	541 kJ/129 kcal	3279 kJ/780 kcal
Fett	4 g	20 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	18 g	109 g
- davon Zucker	6 g	34 g
Eiweiss	6 g	34 g
Ballaststoffe	3 g	15 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!)

### UNSERE LIEFERANTEN

Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest, welche Zutaten bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter „Unsere Lieferanten“.

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

📷 🐦 📘 #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

EN GUETE!





# SPICY COURGETTE PATTIES

with fruity cranberry sauce and a light couscous salad



## HELLO COUSCOUS!

...that couscous is nothing more than really tiny pasta?



Pecoretta



Couscous



Courgette



Onion



Chickpea flour mix



Orange



Dried cranberries



Cherry tomatoes



Mixed salad

25 minutes

Level 1

Veggie

In Turkish cuisine, little appetizers known as *mezze* are served before the main course. One such appetizer are *mücver*, fine courgette patties. Combine them with fruity, sweet cranberry sauce and couscous salad and you have an unforgettably fine dining experience. Bon appetit!

Preparation: Wash vegetables. Bring around **250 ml** water to the boil in the kettle.  
You will need: two small **pots** (with lids), a vegetable **grater**, two large **bowls**, a **juicer**, a large **frying pan**.



## 1 PREPARE COUSCOUS

Fill a small pot with 250 ml [500 ml] hot water, add a little **salt** and stir in **couscous**. Cover and allow to swell for approx 10 min. until the liquid is completely absorbed.



## 2 FOR THE COURGETTE PATTIES

Chop the ends off the courgette and grate it roughly. In a large bowl, sprinkle the **grated courgette** with a little salt and leave it to infuse. Peel and roughly grate onion. Use your hands to squeeze the excess liquid from the **grated courgette**. Add grated onion, crumble in **Pecoretta** cheese, and mix together with the chickpea flour **mix** into a **dough**.



## 3 FOR THE CRANBERRY SAUCE

Halve and juice **orange**, and pour the **orange** juice into a small pot. Add **cranberries** and bring to the boil. Use a fork to squash the **cranberries** a little, then allow the **sauce** to simmer for approx. 5 min. more until it has thickened somewhat.



## 4 COUSCOUS SALAD DRESSING

Halve cherry tomatoes, then cut into quarters. In a second large bowl mix 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive** oil, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar, 1 tsp. [2 tsp.] mustard, 1 tsp. [2 tsp.] honey, salt and pepper to make a **dressing**. Toss the tomato quarters and **couscous** in the **dressing** and leave to infuse.



## 5 FRY COURGETTE PATTIES

Heat ½ tbsp. [1 tbsp.] oil in a large frying pan. Use a tablespoon to add portions of courgette dough, then fry **patties** for approx. 3 min. on each side until golden brown.



## 6 ARRANGE

Toss mixed salad and **couscous** salad together and apportion onto plates with courgette patties. Sprinkle with **cranberry** sauce and enjoy.

SERVES 2 | 4

	2P	4P
Couscous 1) 15)	150 g	300 g
Courgette	1	2
Onion	1	2
Pecoretta 7)	100 g	200 g
Chickpea flour mix 1) 15)	50 g	100 g
Orange	1	2
Dried cranberries 15)	30 g	60 g
Cherry tomatoes	100 g	200 g
Mixed salad	75 g	150 g

**GOOD TO HAVE AT HAND:** Salt, (olive) oil, vinegar, mustard, honey, pepper  
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

☞ Can also be used for other recipes as required

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	541 kJ/129 kcal	3279 kJ/780 kcal
Fat	4 g	20 g
- incl. saturated fats	2 g	11 g
Carbohydrate	18 g	109 g
- incl. sugar	6 g	34 g
Protein	6 g	34 g
Dietary fibre	3 g	15 g
Salt	1 g	3 g

### ALLERGENS

1) Wheat 7) Milk 10) Mustard  
15) May contain traces of allergens

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the

### OUR SUPPLIERS

Organic ingredients are important to us. If you would like to know which ingredients are organic, check out

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

BON APPETIT!





# GALETTES DE COURGETTES ÉPICÉES

avec sauce aux aïrelles et salade de couscous légère



**HELLO COUSCOUS !**

...que le couscous n'est rien d'autre que de minuscules petites pâtes ?



Pecoretta



Couscous



Courgette



Oignon



Mélange de farine de pois chiches



Orange



Aïrelles séchées



Tomates cerises



Salade composée

25 minutes

Niveau 1

Veggie

Dans la cuisine turque, de petits en-cas appelés Meeze sont servis avant le plat principal. Les Mücvers, petites galettes de courgettes, en font partie. Accompagnées d'une sauce aux aïrelles fruitée et d'une salade de couscous, ils font un repas d'une finesse inoubliable. Bon appétit !

Préparation : Laver les légumes. Faire bouillir environ **250 ml** d'eau dans la bouilloire.  
Pour réaliser cette recette, il vous faut deux petites **casserolles** (avec couvercle), une **râpe** à légumes, deux grands **saladiers**, un **presse-agrume**, une grande poêle.



## 1 PRÉPARER LE COUSCOUS

Mettre 250 [500] ml d'eau chaude dans une petite casserole, **saler** légèrement et y mélanger le **couscous**. Couvrir et laisser gonfler env. 10 min. jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé.



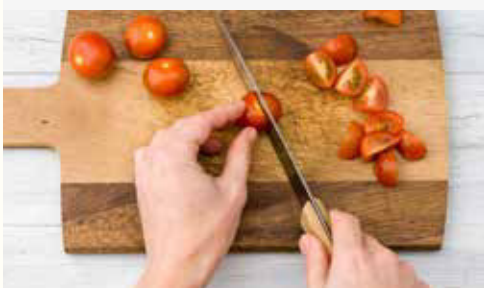
## 2 POUR LES GALETTES DE COURGETTES

Couper les extrémités des **courgettes** et les râper grossièrement. Mettre les **courgettes râpées** dans un grand saladier avec un peu de sel et laisser reposer. Peler l'oignon et le râper également grossièrement. Égoutter les **courgettes râpées** à la main pour en extraire l'excès de liquide. Ajouter l'oignon râpé, émietter la **pecoretta** et mélanger avec le **mélange** de farine de pois chiche pour former une **pâte**.



## 3 POUR LA SAUCE AUX AIRELLES

Couper les **oranges** en deux, les presser et mettre le jus dans une petite casserole. Ajouter les aïrelles et porter à ébullition. Avec une fourchette, écraser légèrement les aïrelles, puis laisser mijoter la **sauce** env. 5 min. jusqu'à ce qu'elle commence à s'épaissir.



## 4 ASSAISONNEMENT DE LA SALADE DE COUSCOUS

Couper les **tomates** cerises en deux, puis en quartiers. Dans un deuxième grand saladier, mélanger une 1 cs [2 cs] d'huile d'**olive**, 1 cs [2 cs] de vinaigre, 1 cc [2 cc] de moutarde, 1 cc [2 cc] de miel, du sel et du poivre pour l'assaisonnement. Incorporer les quartiers de **tomates** et le **couscous** et laisser reposer.



## 5 FAIRE DORER LES GALETTES DE COURGETTES

Dans une grande poêle, chauffer ½ cs [1 cs] d'huile. Y déposer la pâte de courgettes portionnée avec une cuillère à soupe et faire dorer les **galettes** environ 3 min. de chaque côté.



## 6 DRESSER

Répartir sur des assiettes le mélange de salade composée et de salade de **couscous** et garnir avec les galettes de courgettes. Napper de sauce aux aïrelles et déguster.

## 2 | 4 PERSONNES

	2	4
Couscous 1) 15)	150 g	300 g
Courgette	1	2
Oignon	1	2
Pecoretta 7)	100 g	200 g
Mélange de farine de pois chiches 1) 15)	50 g	100 g
Orange	1	2
Aïrelles séchées 15)	30 g	60 g
Tomates cerises	100 g	200 g
Salade composée	75 g	150 g

### INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ

**SOI**: sel, huile (d'olive), vinaigre, moutarde, miel, poivre  
Pour 4 personnes, doubler les quantités comme indiqué entre crochets.

☞ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes

APPORT NUTRITIONNEL MOYEN POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	541 kJ/129 kcal	3279 kJ/780 kcal
Graisse	4 g	20 g
- dont acides gras saturés	2 g	11 g
Glucides	18 g	109 g
- dont sucre	6 g	34 g
Protéines	6 g	34 g
Fibres	3 g	15 g
Sel	1 g	3 g

### ALLERGÈNES

1) blé 3) lait 10) moutarde

15) peut contenir des traces d'allergènes

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des

### NOS FOURNISSEURS

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :