



© ZDG/nigelcrane

## Zucchini-Pralinen mit Feigen-Chutney

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für die Zucchini-Pralinen

- 350 g Zucchini - in 2-cm-Stücke schneiden
- 90 g Macadamianüsse\* - im Standmixer grob zerkleinern; oder mit einem Messer hacken
- 90 g + 30 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 60 g Dinkel-Paniermehl

*\*Du kannst die Macadamianuss gegen andere Nüsse und Kerne wie z. B. Haselnuss, Pekannuss oder Mandeln austauschen.*

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 150 ml Sojadrink
- 100 ml Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 ½ TL Bio-Zitronenabrieb
- 2 EL Edelhefeflocken
- 1 Prise Muskatnusspulver

## Für das Feigen-Chutney

- 150 g Feigen, getrocknet - in kleine Würfel schneiden
- 100 ml Wasser
- 2 EL Apfel-Balsamicoessig
- 1 EL Margarine, vegan + hitzebeständig
- 1 TL fein geriebener Ingwer
- 1 Msp. Zimtpulver
- 1 Msp. Vanillepulver
- 1 Msp. Muskatnusspulver
- 1 TL gehackter Thymian

## Für den Salat

- 100 g junger Blattsalat
- 2 EL Rettichsprossen
- 1 ½ EL Olivenöl, kaltgepresst
- 1 TL Apfel-Balsamicoessig
- 1 TL Yaconsirup
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Für das Chutney die Margarine in einem Topf erhitzen und den Ingwer 1 Min. andünsten. Danach die Feigen dazugeben und mit Wasser und Balsamicoessig ablöschen.

Das Ganze aufkochen lassen; dabei mit Zimt, Vanille, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Das Chutney ca. 15 Min. köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist. Den Thymian hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Währenddessen für die Zucchini-Pralinen einen Topf mit Wasser aufkochen, **reichlich** salzen und darin die Zucchinistücke 4 Min. kochen. Danach über einem Sieb abgiessen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Anschliessend mit Küchenpapier trockentupfen.

Einen tiefen Teller mit 30 g Dinkelmehl füllen; für den Teig 90 g Dinkelmehl mit dem Sojadrink, Zitronenabrieb, Edelhefeflocken und Muskat in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Einen weiteren tiefen Teller bereitstellen, in einer Schüssel die Macadamia und das Paniermehl mit etwas Salz vermengen, dann nur die Hälfte in den tiefen Teller geben. (Während dem Panieren kann die Mischung verklumpen).

Das Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und einen Teller mit 2 Lagen Küchenpapier bereitstellen.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen; ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen.

Die Zucchinistücke zuerst im Mehl wenden, dann in den Teig tunken und schliesslich gründlich in der Macadamia-Paniermehl-Panade wenden. Mit der Hand die Panade vorsichtig festdrücken, so dass alle Löcher geschlossen sind, und schön formen.

Jeweils nur 2 - 3 Pralinen gleichzeitig braten; die Pralinen in das heisse Öl legen und jede Seite ca. 1 Min. goldbraun backen. Die Pfanne etwas anheben, damit die Pralinen rundherum goldbraun werden. Dann zum Abtropfen auf das Küchenpapier legen; anschliessend in den Ofen schieben und 7 Min. backen.

Den Blattsalat in eine Schüssel geben, mit Olivenöl, Essig und Yaconsirup beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Dann auf vier Tellern anrichten und mit den Sprossen bestreuen.

Die Zucchini Pralinen aus dem Ofen nehmen, anrichten und zusammen mit dem Chutney und dem Salat servieren.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 537 kcal
- Kohlenhydrate: 43 g
- Eiweiss: 11 g
- Fett: 34 g