

# Spaghettipuffer mit Tomaten-Curry-Ketchup und Gurkensalat

**Dauer: 40 Minuten**    **Portionen: 4-6**

**Lies Dir das komplette Rezept durch, bevor Du beginnst!**

Tomaten-Curry-Ketchup	Spaghettipuffer	Gurkensalat
400g Tomaten	1kg Spaghetti, gekocht	6 Gurken
2 rote Paprika	2 Eier	2 kleine Zwiebeln
2 Äpfel	1 kleine Stange Lauch	50 ml Apfelsaft
1 EL Honig	1 EL Sesam	1 TL Honig
1 kleine Zwiebel	3 Karotten	2 EL Essig
5 EL Tomatenmark	1 Bund Basilikum	4 EL Öl
1 ausgepresste Orange	Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Öl	Salz, Pfeffer
2 TL Currypulver		
Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian, Basilikum, Öl		

## Notizen:

---

---

---

---

---

---

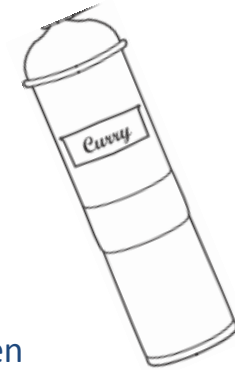
---

---



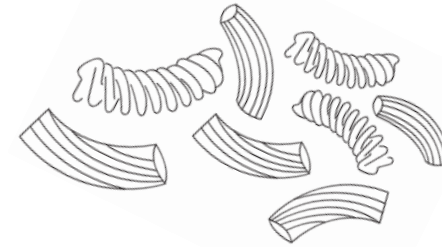
### Zubereitung: Tomaten-Curry-Ketchup (Am Anfang machen!)

1. Paprika und Äpfel entkernen und in 1 x 1 cm große Stücke schneiden.
2. Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Tomaten ebenfalls in grobe Stücke schneiden.
3. Paprika, Äpfel und Zwiebeln kurz in etwas Öl leicht anbraten.
4. Das Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anbraten. Den Orangensaft, Currypulver und die Tomaten hinzufügen und kurz bei wenig Hitze köcheln lassen. Dann den Honig hinzufügen.
5. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen und alles abkühlen lassen.



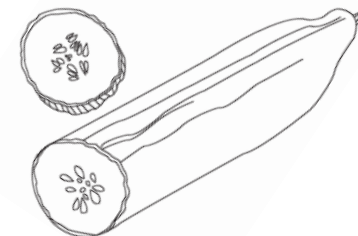
### Zubereitung: Spaghetti Puffer

1. Die Karotten schälen und über die grobe Fläche einer Reibe reiben.
2. Den Lauch halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden.
3. Das Basilikum fein hacken.
4. Alle Zutaten miteinander mischen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
5. Nun kleine Taler aus der Mischung formen und in einer Pfanne mit etwas Öl (bei mittlerer Hitze) von beiden Seiten goldbraun anbraten.



### Zubereitung: Gurkensalat

1. Gurken einmal von oben nach unten schälen, dann einen genauso breiten Streifen Schale an der Gurke lassen, wieder einen Streifen abschälen. (So entsteht ein hell-dunkles Muster). Gurken in feine Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebeln fein hacken. Apfelsaft, Essig, Honig, Öl, Kräuter und gehackte Zwiebeln zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Nun die Gurkenscheiben in der Soße wälzen und mindestens 10 Min. ziehen lassen.



**VIEL SPAß UND GUTEN APPETIT !**