

Bunter Salat mit Falafel Talern

Zutaten:

- 1 Bio-Zitrone
- 1 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund Koriander
- ½ Bund Petersilie
- 1 rote Chilischote
- 260 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)
- 60 g Kichererbsen Mehl (oder Vollkornmehl)
- 2 TL Cumin (gemahlener Kreuzkümmel)
- Salz
- Pfeffer
- 6 EL Tahin (90 g)
- 240 g Salatmischung
- ½ Salatgurke
- 150 g Kirschtomaten
- 4 EL Rapsöl



Zubereitung:

Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Koriander und Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Chilischote halbieren, entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Mit Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Koriander, Petersilie, Chili, Kichererbsen Mehl (oder Vollkornmehl), Kreuzkümmel und etwas Salz in einem Mixer fein pürieren. Bei Bedarf noch etwas Kichererbsen Mehl unterrühren.

Für die Sauce restliche Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Mit Tahin, restlichem Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Etwa 50 – 100 ml kaltes Wasser unterrühren, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat.

Salat waschen und trockenschleudern. Salatgurke putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren.

Aus der Falafel Masse 8 Taler formen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Falafel Taler darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 – 4 Minuten goldbraun braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Salat mit Gurken und Tomaten auf Tellern anrichten. Warme Falafel Taler daraufsetzen und mit Tahin Sauce beträufeln.

Nährwertangaben (pro Portion):

Kalorien: 420, Eiweiß: 14,2 g, Fett: 24,0 g, (GFS: 2,9g, EUFS: 9,6 g, MUFS: 8,7g) Kohlenhydrate: 31,0 g, Ballaststoffe: 8,6 g