

Grünkohl-Falafel

🌱 vegetarisch ⌚ Zubereitungszeit: 45–55 Min. ||| mittel



Bilder: © Ariane Bille für BVEO

Zubereitung

- Kichererbsen 48 Std. in einer großen Schüssel Wasser einweichen und das Wasser 1–2 Mal austauschen.
- Für den Salat Tomaten, Möhren und Radieschen waschen, trocken tupfen und vom Strunk befreien. Tomaten und Radieschen vierteln. Möhren in Scheiben schneiden, Zitrone abreiben und in Spalten scheiden und Granatapfel entkernen. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.
- Grünkohl putzen und Stiele entfernen. In gesalzenem Wasser bissfest dünsten, anschließend mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Alles beiseite stellen.
- Für die Falafel Einweichwasser von den Kichererbsen abgießen. Knoblauchzehen und Zwiebel schälen und halbieren. Grünkohl, Petersilie und Koriander waschen, trocken schütteln und dicke Stängel bzw. Strunk entfernen. Kichererbsen portionsweise mit Knoblauch, Zwiebel, Grünkohl und Kräutern in einem Standmixer zerkleinern. Wasser nach und nach hinzufügen, sodass eine formbare Masse entsteht.
- Masse in eine große Schüssel geben, Gewürze mit dem Backpulver hinzufügen und alles gut durchmischen.

Zutaten für 4 Personen:

Für die Falafel:

- 500 g getrocknete Kichererbsen
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 Handvoll Grünkohl
- 1 Handvoll Petersilie und Koriander
- etwa 150 ml Wasser
- 1 EL Sumach
- 1 EL Koriander (grob gemahlen)
- 1 EL Cumin
- 1 EL Meersalz
- 1 TL Pfeffer
- ½ TL Backpulver
- etwa 2 l Rapsöl (je nach Pfannen-Größe)

Für den Salat:

- 9 Kirschtomaten
- 4 Möhren
- 7 Radieschen
- 1 Bio-Zitrone
- ½ Granatapfel
- 3 Zweige Minze
- 200 g Grünkohl
- 350 g Rote Bete Hummus
- 2–3 EL Tahini (Sesampaste)



Bilder: © Ariane Bille für BVEO

- Öl in einer großen, hohen Pfanne erhitzen. Das Öl ist heiß genug, wenn an einem ins Fett gehaltenen Holzstäbchen Bläschen aufsteigen. Aus der Teigmasse eiergroße abgeflachte Bällchen formen und diese in der Pfanne portionsweise von beiden Seiten jeweils etwa 2,5 Min. goldbraun frittieren. Herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.
- Geschnittenes Gemüse und Grünkohl mit Rote Bete Hummus dekorativ auf Teller geben. Falafel darauf geben und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Minzblättchen und Granatapfelkerne darüber streuen, Tahini über die Falafel geben, mit 1 Prise Sumach bestreuen und sofort genießen.
- Tipp: Dazu passt arabisches Fladenbrot.

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.