



Nährwerte pro Portion
kcal 500
Protein 17g
Kohlenhydrate 60g
Fett 18g

Sommer-Rezept: Falafel und Salat mit Minzdressing

Rezept für vier Personen

(Quelle SV Group)

Zubereitung:

1. Backofen auf 190 Grad vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Zitronenschale abreiben und Zitrone anschliessend auspressen. Abrieb und 1 EL Zitronensaft in eine Schüssel oder direkt in einen Mixer geben.
3. Kichererbsen gut abspülen und in die Schüssel geben.
4. Knoblauchzehen schälen. Rote Zwiebel grob zerkleinern. Koriander und Petersilie waschen und zupfen. Chili der Länge nach halbieren, Kerne herauslösen und Chili in Stücke schneiden. Mit Kreuzkümmel, Salz und Mehl in die Schüssel geben.
5. Alle Zutaten in der Schüssel in einen Mixer geben oder mit einem Standmixer zu einer cremigen Masse pürieren. Es dürfen ruhig noch ein paar Stückchen zu sehen sein. Die Masse für ca. 20 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
6. Falafelmasse mit den Händen zu kleinen Kugeln formen. Auf das Backpapier geben und mit wenig Öl bestreichen. Im heissen Ofen 25–30 Minuten backen. Nach 15 Minuten die Kugeln wenden und erneut mit wenig Olivenöl bestreichen.
7. Brotscheiben mit Olivenöl bestreichen, Knoblauchzehen schälen und auspressen und über die Brotscheiben verteilen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Anschliessend zu den Falafel in den Ofen geben, bis sie knusprig sind.
8. Blattsalat rüsten und in mundgerechte Stücke zerkleinern. Salatgurke waschen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Zusammenmischen.
9. Zutaten für das Minzdressing vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Falafel und Knoblauchbrot aus dem Ofen nehmen und die Falafel über den Salat geben. Minzdressing über den Salat verteilen, mit frischer Pfefferminze garnieren und mit Knoblauchbrot servieren.

Für die Falafel:

500g	Kichererbsen aus der Dose (abgetropft)
1 x	rote Zwiebel
1 Stk	Knoblauchzehe
1 Stk	kleine Chili
50g	Koriander, gehackt
1/2 Bund	Petersilie, gehackt
1 EL	Kreuzkümmel
1 TL	Salz
100g	Weizenmehl
1 Stk	kleine Zitrone
4 EL	Olivenöl
4 Stk	Brot
1–2 Stk	Knoblauchzehen

Für den Blattsalat:

1 Kopf	Blattsalat
1/2 Stk	Salatgurke
20 Stk	Cherry-Tomaten
1 Stk	Frühlingszwiebel

Für das Minzdressing:

90g	Joghurt nature
4 EL	Olivenöl
2 EL	Zitronensaft
1 x	Pfefferminze frisch, gezupft
1 x	Salz und Pfeffer nach Belieben