

Falafel mit Kohlsalat und Avocado-Creme

Zutaten für den Salat (für 4 Personen):

- 0,5 Chinakohl
- 1 EL Rapsöl
- alternativ: Olivenöl
- 1 EL Wasser
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 Prise Currypulver
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz

Chinakohl putzen, in Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Öl, Wasser, Zitronensaft, Senf, Curry und Zucker zu einem Dressing verrühren und mit Salz abschmecken. Über die Chinakohlstreifen gießen, durchmengen und etwas durchziehen lassen.

Zutaten für die Avocado-Creme:

- 2 reife Avocados
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Zehe Knoblauch
- 500 g (3,5% Fett) Joghurt
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- 1 Stängel Minze

Avocados halbieren, vom Kern befreien, schälen und das Fruchtfleisch in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken. Knoblauch schälen, fein hacken und zusammen mit dem Joghurt und dem Kreuzkümmel dazugeben. Alles gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben frische Minze hacken und darüber streuen. Kühl stellen, bis die Falafel fertig sind.

Zutaten für die Falafel:

- 75 g Couscous
- 250 g (aus der Dose) Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 0,5 Bund Petersilie
- 1 EL Leinsamenmehl
- alternativ: geschrotete Leinsamen
- oder Kichererbsenmehl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 0,5 TL Kurkuma
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

Couscous in einem Topf mit etwas Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten, den Topf beiseite stellen. Währenddessen die Kichererbsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser gut abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen.

Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Gewürze in einen hohen Becher oder in einen Standmixer geben und pürieren. Es muss keine feine Paste werden, die Zutaten sollen sich nur gut verbinden.

Die Kichererbsen-Masse mit dem vorbereiteten Couscous gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse sollte leicht klebrig sein und sich gut formen lassen. Ist sie bröckelig, etwas heißes Wasser zufügen. Pro Falafel jeweils 1 EL Teig abstechen, mit den Fingerspitzen zu Bällchen formen und leicht flach drücken. Pro Portion sollten etwa 2-3 Falafel geformt werden.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Falafel in 6-8 Minuten goldbraun und knusprig braten, dabei einmal wenden. Die Falafel auf dem Chinakohl-Salat anrichten, dazu die Avocado-Creme servieren.

Tipp: Normalerweise werden Falafel in viel Öl frittiert. Dieses Rezept funktioniert auch in der Pfanne. Couscous macht die Falafel besonders schön locker und saftig, Leinsamenmehl sorgt für eine gute Bindung.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 05.02.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen