

Nudel-Bowl mit Falafel

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g getrocknete Kichererbsen
- 0.5 Bund Koriander
- 0.5 Bund Petersilie
- 0.5 Bund Rucola
- 1 Handvoll Minze
- 1 Limette
- 1 EL Sesamöl
- Salz
- Pfeffer
- 0.5 rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 0.5 Zitrone
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 50 g Kichererbsenmehl
- 2 EL Olivenöl
- 80 g Vollkorn- Spaghetti
- 200 g Süßkartoffel
- 4 Radieschen
- 1 Frühlingszwiebel

Kichererbsen mit Wasser bedecken und 12 Stunden einweichen. Anschließend abgießen und in einem Sieb gut abbrausen.

Kräuter waschen und trocken schütteln. Rucola und Minzeblätter beiseitestellen. Limette auspressen. Limettensaft, Sesamöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verquirlen und ebenfalls beiseitestellen.

Zwiebel schälen und grob zerkleinern, Knoblauch schälen, Zitrone auspressen. Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Koriander, die Hälfte der Petersilie, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Kichererbsenmehl pürieren. Mit Salz abschmecken.

Spaghetti nach Packungsanweisung kochen. Währenddessen aus der Kichererbsenmasse 12-16 Bällchen formen. In 1 EL Olivenöl von allen Seiten anbraten.

Süßkartoffel schälen und in feine Streifen schneiden. Im restlichen Olivenöl 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spaghetti abgießen und abtropfen lassen. In 2 Schüsseln füllen. Süßkartoffelstreifen und Falafel darauf anrichten.

Radieschen und Frühlingszwiebeln waschen und in feine Scheiben beziehungsweise Ringe schneiden. Zusammen mit Rucola, Minze und restlicher Petersilie in den Schüsseln anrichten. Zum Schluss das Dressing über die Bowls geben.

Nährwerte (pro Portion):

641 kcal, 22 g Fett, 86 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 21 g Ballaststoffe, 7 BE

Empfehlenswert bei:

Bluthochdruck

COPD

Depression

Kopfschmerzen/Migräne

Hämorrhoiden
Untergewicht
Verstopfung
Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.10.2021

Koch/Köchin:

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