

Falafel (Kichererbsenbällchen) mit gemischtem Salat und Avocado-Joghurt-Creme

Ein orientalisches angehauchtes Hauptgericht

4 Personen

	Gemischter-Salat:
1	Frisée-Salat (400g)
1	gekochte Rote Bete (aus dem Glas/der Folie)
5	große Champignons
2 EL	Essig
3 EL	Öl
1 TL	Senf
	Pfeffer, Salz, 1 Prise Zucker
	Avocado-Joghurt-Creme:
1	reife Avocado, mittelgroß
2-3 EL	Magermilchjoghurt
1 TL	Zitronensaft
1 TL	Kapern
	Pfeffer, Salz, 1 Prise Chili
	Falafel:
250 g	getrocknete Kichererbsen
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
	Pflanzenöl zum Ausbraten
	Pfeffer, Salz, Kreuzkümmel, Zitronensaft



Gemischter Salat:

Frisée-Salat putzen, waschen und klein zerpfücken. Rote Bete in kleine Würfel oder in Scheiben schneiden, Champignons feinhobeln und alles mit der Salatsauce mischen.

Joghurt-Avocado-Creme:

Das Fleisch der Avocado und den Zitronensaft mit dem Zauberstab pürieren, damit sie nicht braun wird. Die anderen Zutaten hinzufügen und cremig aufschlagen. Es soll eine nicht zu dickflüssige Creme entstehen.

Falafel

gibt es im Bioladen fertig zu kaufen, dann müssen sie nur in der Pfanne erhitzt werden.

Wer sie lieber selbst machen will:

Die Kichererbsen in reichlich Wasser 12 Stunden einweichen, dann die Hülsen entfernen und Wasser abgießen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden, zusammen mit den Kichererbsen pürieren, mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und einem Spritzer Zitronensaft würzen.

Der Teig sollte nicht zu weich, aber geschmeidig sein. Kleine Bällchen daraus formen und in heißem Pflanzenöl ausbacken.

Zubereitungszeit (mit fertigem Falafel)
20 Min
vegetarisch