

Rezept

Bärlauch-Spinat-Falafel-Bowl

Ein Rezept von Bärlauch-Spinat-Falafel-Bowl, am 28.06.2026

Zutaten

125 g getrocknete Kichererbsen	50 g TK-Spinat
6 Stängel Minze	1 Knoblauchzehe
1 TL Honig	3 EL Olivenöl
3 EL Zitronensaft	Salz
125 g Ziegenmilch-Joghurt	Pfeffer
½ rote Zwiebel	1/2 EL Aceto balsamico bianco
½ Salatgurke	150 g bunte Kirschtomaten
4 Stängel Petersilie	2 TL Bärlauchpaste
2 TL Zatar (arabische Gewürzmischung, Orientladen)	

Außerdem:

750 ml Frittieröl

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal, 36 g F, 15 g EW, 43 g KH

Zubereitung

1. Am Vortag für die Falafel die Kichererbsen in einer Schüssel mit ausreichend Wasser bedecken und ca. 12 Std. einweichen. Am nächsten Tag Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Den Spinat in ca. 15 Min. antauen lassen.
2. Inzwischen für die Sauce die Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Beides mit Honig, Olivenöl und 1 EL Zitronensaft fein pürieren, salzen. Den Joghurt mit 2 EL Minzesauce verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit dem Essig mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Alles in zwei Schalen anrichten.
4. Kichererbsen mit Spinat, übrigem Zitronensaft, Bärlauchpaste, Zaatar und ½ TL Salz fein pürieren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und daraus 8 Bällchen formen.
5. In einem weiten Topf das Frittieröl auf 180° erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hineingehaltenen Holzstäbchen sofort Bläschen aufsteigen. Darin die Falafel portionsweise rundherum in je 5-7 Min. goldbraun frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier entfetten.

6. Die Falafel auf dem Gemüse in den Schalen anrichten, mit der Joghurt- und Minzesauce beträufeln und servieren. Nach Belieben noch geröstetes Fladenbrot dazu reichen.