

Rezept

Erbsen-Kurkuma-Falafel mit Paprika-Hummus

Ein Rezept von Erbsen-Kurkuma-Falafel mit Paprika-Hummus, am 17.04.2024

Zutaten

Für die Falafel:

150 g getrocknete Kichererbsen	200 g TK-Erbsen
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Stück Kurkuma (4 cm lang)	1/2 Bund Petersilie
1 Bio-Limette	1 TL Natron
1 TL gemahlener Koriander	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL Salz	Pfeffer
4 EL Semmelbrösel	

Für den Paprika-Hummus:

3 rote Paprika	1 Knoblauchzehe
1 Stück Kurkuma (4 cm lang)	200 g gegarte Kichererbsen (Dose)
1 EL Tahin (Sesampaste)	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer

Außerdem:

Kokosöl zum Anbraten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen (24 Falafel) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 495 kcal, 20 g F, 18 g EW, 59 g KH

Zubereitung

1. Kichererbsen in kaltem Wasser 12 Std. einweichen. Abgießen und abtropfen lassen.

2. TK-Erbsen auftauen lassen. Backofen auf 200° (Umluft mit zugeschalteter Grillfunktion) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Für den Hummus Paprika halbieren, Samen und weiße Trennwände entfernen. Hälften waschen, mit der Schnittfläche nach unten auf das Backpapier legen und etwas flach drücken. Auf der mittleren Schiene im Backofen 15-20 Min. backen, bis die Haut dunkel ist und Blasen bildet. Aus dem Ofen nehmen, mit einem feuchten Tuch abdecken und 10 Min. abkühlen lassen. Danach die Haut abziehen und die Paprikahälften grob zerkleinern.

3. Inzwischen für die Falafel Zwiebel, Knoblauch und Kurkuma schälen (Einmalhandschuhe tragen). Alles grob klein schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Limette heiß abspülen und Schale abreiben, dann halbieren, auspressen und Saft beiseitestellen.

4. Eingeweichte Kichererbsen und Erbsen in einen Blender oder Standmixer füllen. Zwiebel, Knoblauch, Kurkuma und Petersilie zufügen und alles fein pürieren. Limettenschale, Natron, Gewürze und Semmelbrösel dazugeben, alles gut mischen und abgedeckt kühl stellen.

5. Für den Hummus Knoblauch und Kurkuma schälen und fein hacken. Vorgegarte Kichererbsen, Paprika, Knoblauch, Kurkuma, Tahin und Olivenöl mischen und cremig pürieren. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Aus der Falafelmasse mit den Händen ca. 24 Bällchen formen. Öl erhitzen und die Falafel von beiden Seiten 4-5 Min. anbraten. Mit Paprika-Hummus servieren.