

Rezept

Ofen-Falafel mit Rote-Bete-Salat

Ein Rezept von Ofen-Falafel mit Rote-Bete-Salat, am 17.04.2024

Zutaten

FÜR DIE FALAFEL:

250 g getrocknete Kichererbsen	1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen	½ Bund Petersilie
Salz	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL gemahlene Koriandersamen	½ TL Backpulver
1 gehäufter EL Mehl	2 EL Öl

FÜR DEN DIP:

125 g Naturjoghurt	75 g weißes Tahin (Sesampaste)
2 EL Zitronensaft	

FÜR DEN ROTE-BETE-SALAT:

1 Orange	1 EL Zitronensaft
1 TL Senf	1 Spritzer Honig
Pfeffer	3 EL Öl
500 g vorgekochte Rote Bete (vakuumiert)	1-2 TL geröstete Sesamsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal

Zubereitung

1. Für die Falafel die Kichererbsen mit der doppelten Menge Wasser bedecken und über Nacht (12 - 24 Stunden) einweichen. Am nächsten Tag die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Kichererbsen abgießen und mit den vorbereiteten Zutaten fein pürieren oder durch die feine Scheibe eines Fleischwolfs drehen. 1 TL Salz, Gewürze, Backpulver, Mehl und 3 EL Wasser zur Kichererbsenmasse geben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Backpapier mit Öl einpinseln. Die Masse mit angefeuchteten Händen zu 16 tischtennisballgroßen Kugeln formen. Auf das Blech legen und dünn mit Öl einpinseln. Im Ofen (Mitte) in 25 Min. goldbraun braten, dabei nach 15 Min. einmal umdrehen.
3. Für den Dip inzwischen Joghurt und Sesampaste pürieren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

4. Für den Salat die Orange mit einem scharfen großen Messer so schälen, dass die weiße Haut fast vollständig entfernt wird. Die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Den Saft dabei auffangen. Trennhäute ausdrücken. 2 EL Orangensaft mit Zitronensaft, Senf und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl unterschlagen. Rote Bete in Spalten schneiden, mit den Orangenfilets anrichten und mit Dressing mischen. Mit Sesam bestreuen. Falafel mit Dip und Salat servieren.