

Rezept

Süßkartoffel-Falafel mit Rote-Bete-Salat

Ein Rezept von Süßkartoffel-Falafel mit Rote-Bete-Salat, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Falafel:

250 g Süßkartoffeln	½ Dose Kichererbsen (120 g Abtropfgewicht)
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	1 EL Mehl
1 Msp. Backpulver	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL gemahlene Kurkuma	Salz

Für den Salat:

1 TL Sesam	250 g vorgegarte Rote Bete (vakuumverpackt)
½ TL Senf	Dattelsirup (ersatzweise Agavendicksaft)
1 EL Orangensaft	1 TL Zitronensaft
Salz	Pfeffer
3 TL Rapsöl	½ Bund Koriandergrün
2 Frühlingszwiebeln	2 EL Granatapfelkerne

Außerdem:

Tahin-Sauce (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal, 19 g F, 10 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. Für die Falafel Süßkartoffeln schälen, waschen, in grobe Stücke schneiden und in einen Dämpfeinsatz geben. Einen passenden Topf ca. 3 cm hoch (je nach Größe) mit Wasser füllen, Dämpfeinsatz in den Topf geben und das Wasser zum Kochen bringen. Die Süßkartoffeln über dem kochenden Wasser in 15-20 Min. zugedeckt weich garen. Inzwischen die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Papier dünn mit wenig Olivenöl einpinseln. Die Süßkartoffeln im Dämpfeinsatz aus dem Topf nehmen, ausdampfen und etwas abkühlen lassen. Dann mit den Kichererbsen, der Zwiebel, dem Knoblauch, Mehl, Backpulver, Kreuzkümmel, Kurkuma und 1 leicht gehäuften TL Salz in einen Blitzhacker geben und darin zu einer glatten Masse verarbeiten.

3. Die Süßkartoffel-Kichererbsen-Masse mit angefeuchteten Händen zu tischtennisballgroßen Bällchen oder etwas flacheren Talern formen. Auf das Backpapier legen, mit dem übrigen Olivenöl einpinseln. Im heißen Ofen (Mitte) in 35-40 Min. goldbraun backen, dabei nach ca. 20 Min. wenden.

4. Inzwischen für den Salat den Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten, bis er duftet, dann abkühlen lassen. Rote Bete in schmale Scheiben schneiden (dabei am besten Einmalhandschuhe verwenden, da Rote Bete stark abfärbt). Für das Dressing den Senf mit 1 Spritzer Dattelsirup, Orangen- und Zitronensaft, Salz und Pfeffer verquirlen. Das Öl unterschlagen. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blättchen mitsamt der feinen Stängel fein hacken. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelansätze und die welken grünen Teile abschneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und samt Grün in feine Ringe schneiden.

5. Zum Servieren Rote Bete, Frühlingszwiebeln, Koriandergrün und Granatapfelkerne mit dem Dressing vermischen. Den Salat auf Teller verteilen und mit Sesam bestreuen. Die Falafel und die Tahinsauce dazu anrichten.