

Kichererbsen-Couscous mit Falafel und Joghurt-Sesam-Dip

Wir sind seit vielen Jahren absolute Falafel-Fans und waren etwas schockiert, dass wir noch kein Rezept mit den herrlichen Kichererbsen-Bratlingen/Bällchen mit euch geteilt haben. Das holen wir jetzt aber schleunigst nach! Zack zack in die Küche...

Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 90 Minuten Zubereitung

Zutaten für 2-3 Portionen

für den Couscous Salat:

- 150g Kichererbsen-Couscous
- ½ TL mildes Currypulver
- ¼ TL Kreuzkümmel gemahlen
- ½ TL Salz
- Pfeffer
- 200ml kochendes Wasser
- 200g Cherry-Tomaten geviertelt
- 1 Salatgurke entkernt und klein gewürfelt
- ½ gelbe Paprikaschote in Streifen geschnitten
- ½ grüne Paprikaschote in Streifen geschnitten
- 50g Oliven entsteint und halbiert
- 50g Rotkraut (optional) fein gehobelt
- Saft ½ Zitrone
- 2 EL Olivenöl

für den Joghurt-Sesam-Dip:

- 150g veganes Joghurt griechische Art
- ½ EL geröstetes Sesamöl
- Salz und Pfeffer

für die Falafel (ca. 12 Stück):

- 180g getrocknete Kichererbsen über Nacht eingeweicht
- 1 gelbe Zwiebel gehackt
- 3 große Knoblauchzehen gehackt
- 20g frische Petersilie
- 20g frischen Koriander
- ½ TL Kreuzkümmel gemahlen
- 1 TL Salz
- Pfeffer gemahlen
- ½ TL Backpulver
- 1 Ei-Ersatz nach Packungsanleitung angerührt
- 8 EL Kichererbsenmehl

Allergiehinweise

- Glutenfrei



Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Wir beginnen mit der Zubereitung der Falafeln. Die eingeweichten Kichererbsen abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen.
2. Die Kichererbsen mit allen Zutaten, außer dem Eiersatz und dem Kichererbsenmehl, in einen leistungsstarken Blender/Mixer geben und zu einer grobsandigen Masse pürieren.
3. Die Kichererbsenmasse in eine große Schüssel geben, den angerührten Ei-Ersatz und das Kichererbsenmehl gut untermischen und abgedeckt für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
4. In der Zwischenzeit bereiten wir den Joghurt-Sesam Dip vor. Dafür einfach das Joghurt mit dem Sesamöl gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Den Dip bis zum Servieren im Kühlschrank kalt stellen.
5. Für den Kichererbsen-Couscous Salat den Couscous in eine große Schüssel geben. Currypulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer untermischen und mit kochendem Wasser übergießen. Einen Deckel auf die Schüssel geben und ca. 15 Minuten quellen lassen.
6. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und das vorbereitete Gemüse unterheben. Mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren und beiseite stellen.
7. Weiter geht es mit der Zubereitung der Falafeln. In einer großen Pfanne reichlich Öl erhitzen. Aus der Kichererbsen-Masse kleine Laibchen formen und diese von beiden Seiten auf kleiner Flamme goldbraun backen. Sollte eure Falafel-Masse zu klebrig sein, einfach noch etwas mehr Kichererbsenmehl dazugeben.
8. Die Falafeln auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und mit dem Couscous-Salat und dem Joghurt-Sesam Dip servieren. Enjoy!



Rezeptbeschreibung

Wir haben uns für den glutenfreien Kichererbsen-Couscous entschieden, aber ihr könnt natürlich gerne den "normalen" Weizen-Couscous verwenden. Wenn ihr - so wie ich - keine großen Koriander-Freunde seid, dann nehmt einfach die doppelte Menge Petersilie.

Ab dieser Woche gibt es für die ganz Interessierten unter euch immer ein Spezial-Thema, welches wir genauer unter die Lupe nehmen.

i FOKUS DER WOCHE: [Falafel](#)

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik