

ORIENTAL BOWL

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

Für die Bowl:

400g getrocknete Kichererbsen
 1 Granatapfel
 1 kleiner Blumenkohl
 1 Gurke
 30g Tahini Paste
 etwas Knoblauch
 Olivenöl, Zitronensaft
 Minze und Koriander
 Salz, Pfeffer, geräuchertes
 Paprikapulver

Für die Falafel:

200g getrocknete Kichererbsen
 1 kleine Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 Koriander und Petersilie
 Kreuzkümmel, gemahlen
 Zitronensaft
 Salz, Pfeffer
 Sonnenblumenöl zum Braten



- Kichererbsen für 24 Stunden einweichen, in dieser Zeit das Wasser mehrfach wechseln. Nach dem Einweichen die Kichererbsen gründlich waschen. Die Erbsen circa 30 Minuten weich kochen und anschließend abgießen.

Hummus:

- Ein Drittel der Kichererbsen mit der Tahini Paste, dem Knoblauch und einem Spritzer Zitronensaft pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Falafel:

- Zwiebeln sowie Knoblauch schälen, fein hacken und mit einem weiteren Drittel der Kichererbsen mixen. Fein gehackte Petersilie und Koriander unterheben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zitronensaft würzen.
- Den Falafel-Teig eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
- Aus dem Teig walnussgroße Kugeln formen und in einer Pfanne mit heißem Sonnenblumenöl goldbraun braten.

Bowl:

- Blumenkohlröschen in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl rösten. Anschließend salzen und pfeffern.
- Granatapfel öffnen und entkernen.
- Gurken in dünne Scheiben schneiden.
- Das letzte Drittel der Kichererbsen mit Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer anmachen.

Anrichten:

- In eine Bowl zuerst die angemachten Kichererbsen geben und darauf einen Löffel Hummus verteilen.
- Anschließend den lauwarmen Blumenkohl, Gurke, Granatapfelkerne und heiße Falafel hinzugeben.
- Mit Pfefferminze und Koriander garnieren.