

Rezept

Rote-Bete-Falafel mit Kräuterhummus



© Sabrina Sue Daniels

Info



45 Min.
Gesamtzeit

+ Einweichzeit: 12
Stunden



mittel



635 kcal
Kilokalorien

22 g
Eiweiß

33
g
Fett

52 g
Kohlenhydrate

Zutaten

für - 4 + Portionen

250 g **Kichererbsen** getrocknet

1 **Rote Bete** 200 g

2 **Knoblauchzehen**

1 **Zwiebel**

Salz

1 TL **Kreuzkümmel** gemahlen, oder Koriander

0,5 TL **Chilipulver**

1 TL **Backpulver**

4 EL **Kichererbsenmehl** oder Weizenmehl

1 L **Bratöl**

1 Glas **Kichererbsen** 230 g Abtropfgewicht

50 g **Tahin**

1 **Zitrone** Saft

5 **Eiswürfel**

1 Bund **Petersilie**

1 Bund **Schnittlauch**

3 EL **Oliveöl**

100 g **Kapernäpfel**

Zubereitung

1. Getrocknete Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Abgießen und abtropfen lassen. Rote Bete, 1 Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und würfeln. Alles mit 2 TL Salz, Kreuzkümmel, Chili und Backpulver grob pürieren. Kichererbsenmehl untermischen. 20 Bällchen rollen.
2. Bratöl in einem kleinen Topf erhitzen, bis es fast sprudelt. Bällchen nach und nach ca. 7 Minuten frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Kichererbsen abgießen und abspülen. Mit Knoblauch, Tahin, 1 TL Salz, Zitronensaft und den Eiswürfeln in einem leistungsstarken Mixer cremig mixen. Petersilie und Schnittlauch fein hacken. Mit Oliveöl unter das Hummus rühren und salzen.
4. Hummus auf einem Teller ausstreichen, mit Falafel und Kapernäpfeln anrichten.