

Rezept

Möhrenfalafel mit Feldsalat



© Ulrich Hoppe

Info

90 Min. Gesamtzeit	mittel	815 kcal Kilokalorien	17 g Eiweiß	45 g Fett	79 g Kohlenhydrate
-----------------------	--------	--------------------------	----------------	--------------	-----------------------

Zutaten für - 4 + Portionen

550 g Möhren	40 g Sesam
100 g Zwiebeln	180 g Paniermehl
2 Knoblauchzehen	400 g Rote Bete
0,5 Bund glatte Petersilie	200 ml Orangensaft
265 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)	2 EL Balsamicoessig weiß
1 Zitrone	1 EL Zucker braun
1 Chili	100 g Feldsalat
2 EL Bratöl	4 Feigen
2 TL Koriandersamen	1 L Frittieröl
2 TL Kreuzkümmelsamen	Chiliflocken

Zubereitung

- 400 g Möhren in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln. Petersilienblätter grob hacken. Kichererbsen gut durchspülen. Zitrone heiß waschen und 1 EL Schale abreiben. Chili sehr fein hacken.
- Gewürfelte Möhren in Salzwasser ca. 15 Minuten weich kochen, abgießen, ausdampfen lassen und mit den Kichererbsen fein pürieren.
- Die restlichen Möhren grob reiben. Bratöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin 3 Minuten anbraten, Koriander- und Kreuzkümmelsamen hinzufügen, weitere 2 Minuten braten und mit Zitronenabrieb, Sesam, Paniermehl, Petersilie und den Möhrenraspeln zur Möhren-Kichererbsenmasse geben. Alles gut vermengen und abgedeckt 30 Minuten ziehen lassen.
- Rote Bete schälen, in dünne Scheiben schneiden, in einen Topf geben und mit Orangensaft bedecken. Essig und Zucker hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen.
- Feldsalat putzen. Feigen vierteln.

- 6.** Aus der Falafelmasse 24 Bällchen formen. Frittieröl auf 160–170 Grad erhitzen, Bällchen vorsichtig portionsweise darin goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 7.** Rote Bete mit Feigen und Feldsalat auf Tellern anrichten, mit dem warmen Rote-Bete-Sud beträufeln. Falafelbällchen dazulegen. Mit Chiliflocken würzen.