



Leseprobe

Die besten Rezepte für Falafel. Bällchen & Dips - vegetarisch & vegan

Über 30 einfache, schnelle und gesunde Gerichte für die ganze Familie

Bestellen Sie mit einem Klick für 7,99 €



Seiten: 80

Erscheinungstermin: 28. September 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de



Falafel-Spieße mit Buchweizen und Austernpilzen

 1 Std. 30 Min.

 *medium*

 4 Portionen

Zutaten

Bild auf S. 6

FÜR DIE FALAFELN

200 g Austernpilze
1 Schalotte
1 EL Olivenöl
½ Handvoll Petersilie
½ Handvoll Koriandergrün
1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
400 g Kichererbsen, Dose
150 g Buchweizenschrot
1 Ei
½ TL Harissa
½ TL Kreuzkümmel
Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer
Pflanzenöl zum Frittieren

FÜR DEN SALAT

4 Radieschen
100 g Rettich
3 Handvoll Salat
2 EL Weißweinessig
1 TL Senf
Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl

SONSTIGES

4 Holzspieße
½ rote Paprikaschote
½ gelbe Paprikaschote
2 rote Zwiebeln
1 EL Pflanzenöl
2 EL Kresse

Zubereitung

1. Die Holzspieße für ca. 30 Minuten in kaltes Wasser legen, damit das Holz nicht auf dem Grill oder in der Pfanne verbrennt.
2. Für die Falafeln die Austernpilze putzen, nicht waschen, da diese sonst die Flüssigkeit aufnehmen und matschig werden. Die Schalotte abziehen und zusammen mit den Pilzen fein würfeln. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und beides für ca. 4-5 Minuten anschwitzen, danach etwas abkühlen lassen.
3. Petersilie, Koriandergrün und Chili waschen und trocknen. Von den Kräutern die Blätter abzupfen. Die Chili in feine Ringe schneiden, bei Bedarf die Kerne entfernen. Den Knoblauch abziehen und grob hacken. Die Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Buchweizenschrot, Knoblauch und Kräuter im Mixer fein zerkleinern. Ei, Harissa, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer zugeben und zu einer formbaren Masse vermischen. Chiliringe und Austernpilzmischung vorsichtig unterheben, die Falafel-Mischung abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

