



Leichter kochen,
besser essen!



6
KW 48
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Grüne Falafel mit Rotkohlsalat und Cashewkernen

Falafel müssen nicht immer frittiert und vom Imbiss nebenan sein. Wieso nicht einfach mal selber machen und das ganz ohne Fett? Mit vielen frischen Kräutern und einem leckeren Rotkohlsalat mit Joghurt dazu. So kann diese leichte Variante auf jeden Fall mithalten. Lass es Dir schmecken!

45 min.

Stufe 1

kalorienarm, veggie



Kichererbsen



Pankomehl



Rotkohl



Cashewkerne



Rahmjoghurt



rote Zwiebel



Kirschtomaten



Knoblauchzehe



Petersilie



Minze



Koriander



Gewürzmischung

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Kichererbsen	1 Dose	2 Dosen
Knoblauchzehe [Ursprungs. ESP]	1	2
Minze/Koriander/Petersilie	je 5 g	je 10 g
Pankomehl 1) 15)	20 g	40 g
Gewürzmischung „Falafel“ 15)	4 g	8 g
Rotkohl [Ursprungs. DE]	½	1
Rahmjoghurt 7)	150 g	300 g
rote Zwiebel [Ursprungs. DE]	1	2
bunte Kirschtomaten	200 g	400 g
Cashewkerne 15)	10 g	20 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten **3)** Ei **7)** Lactose
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 623 kcal
Kohlenhydrate: 50 g
Fett: 34 g, Eiweiß: 18 g
Ballaststoffe: 2 g

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]
Mehl **1)**, Ei **3)**, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Essig

Was zum Kochen gebraucht wird
Backofen, Sieb, Küchenpapier, hohes Rührgefäß, Pürierstab, Backpapier, Backblech, große Schüssel

Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Kichererbsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Danach mit Küchenpapier trockentupfen. **Knoblauch** abziehen, Blätter von **Koriander** und **Petersilie** abzupfen. **Pankomehl** auf einen kleinen Teller geben.

2 Für die **Falafel**: In einem hohen Rührgefäß **Kichererbsen**, **Gewürzmischung**, **Petersilien-** und **Korianderblätter**, **Knoblauch**, 2 EL [4 EL] **Mehl**, **1 Ei** [2 Eier], etwas **Salz** und **Pfeffer** mit einem Pürierstab zu einer groben Masse verarbeiten. Daraus mit angefeuchteten Händen 6 [12] kleine Bällchen formen und im **Pankomehl** wälzen. Die **Bällchen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und ca. 15 Min. auf der mittleren Schiene im Backofen backen; nach der Hälfte der Zeit wenden.

3 **Rotkohl** achteln, Strunk entfernen, **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. **Salzen** und **pfeffern**, 1 EL [2EL] **Olivenöl** und 1 TL [2 TL] **Essig** zugeben und **Rotkohlsalat** mit den Händen kneten, bis er nicht mehr so fest ist. **Rahmjoghurt** unterrühren. Hälfte der **Minzblätter** abzupfen und fein hacken, dann zum **Salat** geben.

4 **Zwiebel** abziehen, in Streifen schneiden und in eine kleine Schüssel geben. **Kirschtomaten** halbieren und zu den **Zwiebelstreifen** geben. Mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 TL [2 TL] **Olivenöl** vermischen.

5 **Rotkohlsalat** auf Teller verteilen, **Tomaten-Salat** und **Falafel** dazu anrichten, **Cashewkerne** darüber streuen, mit restlichen **Minzblättern** garnieren und genießen.

