

Nicole Just

Montag, 4. April 2016

Falafelplätzchen mit grüner Salsa und Cashew-Kartoffelsalat

Rezept für 6 Portionen

Zutaten

Für das Dressing und Salat

125 g	Cashewmus
100 ml	Brottrunk
1,5 kg	kleine Kartoffeln (kleine Sorten mit feiner Schale; z.B. La Ratte,
	Bamberger Hörnchen)
etwas	Salz
1 Bund	Dill
2 TL	Meerrettich, gerieben
1 TL	Senf (mittelscharf)
2 TL	Weißweinessig
1 TL	Ahornsirup
100 ml	Soja- oder Mandelmilch (ungesüßt)
2 EL	Leinsamen
2	rote oder gelbe Paprikaschoten
4	Frühlingszwiebeln



Für die Falafelplätzchen

300 g	Kichererbsenmehl
2 TL	Oregano, getrocknet
2 TL	Thymian, getrocknet
1 TL	Koriandersaat, gemahlen
3 TL	Salz
2 TL	schwarzer Pfeffer, gemahlen
1 Bund	glatte Petersilie
1/2	Zitrone

Für die Salsa

150 g	grüne Spitzpaprika (Sorte Sivri), (alternativ grüne Paprika + 1 kleine grüne Chili)
2	Frühlingszwiebeln
1/2 Bund	Koriander
1 TL	Weißweinessig
1 TL	Agavendicksaft
etwas	Salz

Zubereitung

1. Bereits am Vortag für das Dressing das Cashewmus mit dem Brottrunk zu einer glatten Creme verrühren. Die Creme 8-12 Stunden (je nach gewünschtem Geschmack, je länger

desto würziger) zugedeckt bei Raumtemperatur fermentieren. Danach in ein Schraubglas geben und im Kühlschrank aufbewahren.

2. Für den Salat die Schale der Kartoffeln gründlich abbürsten. Die Kartoffeln in einem Topf knapp mit Wasser bedecken. Das Wasser aufkochen, salzen und die Kartoffeln zugedeckt in ca. 30 Minuten garkochen. Danach das Wasser abgießen, die Kartoffeln ausdämpfen lassen und mit Schale in mundgerechte Stücke schneiden.

3. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

4. Das Kichererbsenmehl mit Oregano, Thymian, Koriandersaat, Salz und Pfeffer mischen und mit 250-300 ml warmem Wasser aufgießen, umrühren und 10 Minuten quellen lassen.

5. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Von der Zitrone den Saft auspressen und mit Petersilie unter die Kichererbsenmasse geben. Aus der Mischung jeweils 1 EL abstechen und mit feuchten Händen 12 Bratlinge (ca. 6 cm Durchmesser) formen.

6. Die Bratlinge auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit 2 EL Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.

7. Für die Salsa die Paprika waschen, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln und den Koriander abspülen, trocken schütteln und fein hacken, mit Paprikawürfeln mischen. Mit Essig, Agavendicksaft und Salz abschmecken und beiseite stellen.

8. In der Zwischenzeit für das Dressing den Dill abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Fermentierte Cashewcreme, Meerrettich, Senf, Weißweinessig, Ahornsirup, Sojamilch, Leinsamen und etwas Salz in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab aufmixen. Den gehackten Dill unter das Dressing heben.

9. Die Paprikaschoten und die Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Die Paprika in 1 cm große Würfel, die Zwiebeln in sehr feine Ringe schneiden.

10. Paprika und Zwiebeln mit dem Dressing mischen und 5-10 Minuten quellen lassen, dann unter die abgekühlten Kartoffeln heben. Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

11. Den Kartoffelsalat mit Hilfe eines Anrichteringes oder einem Esslöffel auf 6 Teller verteilen, pro Person 2 Falafelplätzchen und etwas Salsa dazugeben und servieren.

Pro Portion: 589 kcal / 2465 kJ

79 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 15 g Fett