

Grünkohl-Hanf-Falafel im
Fladenbrot mit süß-
saurem Kürbis,
fermentiertem
Preiselbeer-Rotkohl und
Brombeeren

Rezept für 4 Personen



Vegan

Zubereitung

Zutaten Grünkohl-Hanf-Falafel:

- 400 g getrocknete Kichererbsen (nicht gekocht)
- 5 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 grosse Handvoll frischer Grünkohl
- 1 kleine Handvoll frischer Koriander
- 2 Esslöffel Hanfnüsse oder Hanfsamen
- 2 Teelöffel gemahlener Koriander
- 2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 ½ Teelöffel Meersalz
- 1 Teelöffel gemahlener Pfeffer
- Chiliflocken oder Chilipulver nach Geschmack

Zubereitung Grünkohl-Hanf-Falafel:

Getrocknete Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abgiessen und die Kichererbsen abspülen
Kichererbsen, Knoblauch, Zwiebel, Grünkohl, frischen Koriander und Hanfnüsse in eine Küchenmaschine geben. Die Mischung grob zerkleinern, bis eine leicht stückige Masse entsteht.
Gemahlenen Koriander, Kreuzkümmel, Meersalz, Pfeffer und Chiliflocken (oder Chilipulver) hinzufügen und nochmals kurz mixen, bis alles gut vermischt ist.
Die Mischung für etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen, damit sie etwas fester wird.
Aus der Masse kleine Bällchen formen. Sollte die Masse zu feucht sein, kann etwas Mehl (z.B. Kichererbsen-Mehl) hinzugefügt werden.
In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Falafel bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Alternativ können sie im Backofen bei 180 °C für etwa 20-25 Minuten gebacken werden, bis sie knusprig sind.

Zutaten Fladenbrot

Zutaten Süss-saurer Kürbis

- 120 g Kürbis
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 Esslöffel weisser Balsamico-Essig
- 1 Teelöffel Dijon-Senf
- 1 Teelöffel flüssiger Honig
- Salz und Pfeffer
- 1 Teelöffel süß
- ½ Teelöffel süsse Chili-Sauce (optional)

Zubereitung Fladenbrot

Zubereitung Süss-saurer Kürbis

Kürbis grob raffeln und in Rapsöl anbraten. Balsamico-Essig, Dijon-Senf, Honig und Chili-Sauce (optional) und etwas Wasser hinzufügen und einköcheln lassen, bis der Kürbis knackig gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

Zutaten fermentierter Rotkohl

- 200 g Rotkabis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel grobes Meersalz
- 1 Teelöffel Agavensirup
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Preiselbeeren (tiefgefroren)
- 1 Teelöffel geriebener frischer Ingwer

Zubereitung fermentierter Rotkohl

Rotkohl mit Knoblauch, Meersalz, Agavensirup und Olivenöl in eine Schüssel geben. Den Kohl mit den Händen gut durchkneten, bis er weich wird. Preiselbeeren und Ingwer hinzufügen. Den Rotkohl in ein Glas oder eine Schüssel geben und beschweren, damit der Kohl fermentieren kann. Am besten über Nacht bei Raumtemperatur stehen lassen.

Zutaten Kräuter-Sojajoghurt

- 1 Knoblauchzehe
- 120 g Sojajoghurt
- 1 Esslöffel Tahini
- 1/2 Zitrone, Saft
- Salz und Pfeffer
- 1 Handvoll gemischte frische Kräuter (z.B. Petersilie, Minze)

Zubereitung Kräuter-Sojajoghurt

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.