

VORSPEISE

ERBSENCREMESUPPE MIT RADIESCHEN UND KRÄUTERN



Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2-3 mittelgroße Kartoffeln
1 EL Olivenöl
600 g Erbsen (tiefgekühlt)
800 ml Gemüsebrühe
30 g Gemüsesprossen
(z.B. Radieschensprossen)
1 Bund Schnittlauch
½ Bund Dill
5 Radieschen
15 g Cashewmus (1 EL)
Salz
Pfeffer
½ TL Wasabi-Paste
1 Limette

Zubereitung

- Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und mittelfein würfeln.
- Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und bei mittlerer Hitze etwa 2–3 Minuten andünsten.
- Dann die Kartoffeln, 500 g Erbsen und Brühe zugeben. Suppe bei kleiner Hitze zugedeckt 8–10 Minuten köcheln lassen.
- In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen und die restlichen Erbsen 8 Minuten kochen, dann abgießen und beiseitestellen.
- Inzwischen die Sprossen etwa 1 cm über der Erde abschneiden. In ein kleines Sieb geben und unter fließendem Wasser gut waschen.
- Schnittlauch und Dill waschen, trocken schütteln. Dill abzupfen und hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
- Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden.
- Cashewmus zur Suppe geben, alles glatt pürieren und mit Salz, Pfeffer, Wasabi-Paste und Limettensaft abschmecken.
- Nun die fertige Suppe in Tassen verteilen und mit den Erbsen, Sprossen, Radieschen und Kräutern garnieren.

HAUPTGERICHT

MÖHREN-FALAFEL MIT TAHINI-JOGHURT-DIP

Zutaten für 4 Portionen

200 g getrocknete Kichererbsen	Salz	100 g zuckerfreie Vollkorn-Cornflakes
150 g Möhren	Pfeffer	200 g Joghurt (3,5 % Fett)
1 kleine Zwiebel (50 g)	1 Prise Zimt	2 EL Tahini (Sesampaste; 30 g)
1 Knoblauchzehe	1 TL Currypulver	1 EL Olivenöl
1 Ei	1 Prise Chilipulver	2 Stiele Koriander
	1 Bio-Zitrone	3 EL Rapsöl

VORTAG / VORBEREITUNG

Kichererbsen mit Wasser bedecken und mindestens 12 Stunden einweichen. Dann die Erbsen abgießen und in kochendem Wasser etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Anschließend abgießen und abtropfen.





Zubereitung

FÜR DIE FALAFEL

- Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln.
- Möhren waschen, putzen, schälen und fein raspeln. Die Möhrenraspel kräftig ausdrücken, den Saft auffangen.
- Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und vierteln. Ein Viertel auspressen, den Rest in Spalten schneiden.
- Die Kichererbsen mit Zwiebel, Knoblauch und Möhrensaft in einem Mixer möglichst fein pürieren. Mit den ausgedrückten Möhren und Ei mischen. Alles mit Salz, Pfeffer, Zimt, Curry, Chili und Zitronensaft abschmecken.
- Die Cornflakes in einen Gefrierbeutel geben, den Beutel verschließen und die Flakes mit einer Teigrolle zerdrücken. Die Brösel in einen tiefen Teller geben.

- Aus der Kichererbsenmasse 12–16 Bällchen formen und in den Bröseln wenden. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Bällchen darin bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten von allen Seiten braten. Falafel herausnehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Warm halten.

FÜR DEN DIP

- Joghurt und Tahini verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Dip in ein Schälchen geben und mit Olivenöl beträufeln.
- Koriander waschen, trocken schütteln, fein hacken und den Dip damit bestreuen.
- Falafel mit den Zitronenspalten und dem Tahini-Joghurt-Dip anrichten.

NACHTISCH

BLAUBEER-QUARK

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Blaubeeren
- 500 g Quark (20 % Fett)
- 150 ml Buttermilch
- 1 Limette



Zubereitung

- Frische Beeren waschen, abtropfen lassen und etwas trocken tupfen.
- Einige Beeren zum Garnieren beiseitelegen.
- Beeren in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.
- Limette waschen, halbieren und Saft auspressen.
- Quark mit Buttermilch und 2 EL Limettensaft glatrühren.
- Blaubeerpüree untermischen.
- In kleine Gläschen füllen und mit den Beeren garnieren.

SOOOOOOO
LECKER!

