

Vegane Falafel-Bowl



Last but not least: Eine farbenfrohe Falafel-Bowl mit Süßkartoffeln und Couscoussalat bildet den krönenden Abschluss des veganen Januars 2023.

Wer Falafel von Grund auf selbst machen möchte, darf am Abend zuvor nicht vergessen, die Kichererbsen einzuweichen. Dadurch quellen diese auf, werden weich und später schneller gar. Das Garen der Kichererbsen ist sehr wichtig, denn im Rohzustand enthalten die Hülsenfrüchte giftiges Phasin, das erst beim Kochen oder Frittieren zerfällt. Das Einweichwasser sollte unbedingt weggeschüttet und die Kichererbsen vor der Zubereitung gut abgespült werden.

Mit der angegebenen Zutatenmenge erhält man mehr Falafelbällchen, als für die Bowls nötig wären. Eine kleinere Menge lässt sich im Mixer jedoch meist schwer pürieren. Die vorbereitete Falafelmasse kann gut ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahrt und zu einem späteren Zeitpunkt frittiert werden.

Tipp: Dank dem Kichererbsenmehl enthalten die Falafeln kein Gluten. Wer die gesamte Bowl glutenfrei zubereiten möchte, ersetzt Couscous einfach durch Quinoa.

Wer beim Frittieren der Falafeln «spicken» möchte, findet hier ein

[Video](#) dazu.

Falafeln

- 200 g getrocknete Kichererbsen, über Nacht in Wasser eingeweicht, abgespült und gut abgetropft
- 20 g frischer Koriander, grob gehackt
- 20 g frische Petersilie, grob gehackt
- 1 Zwiebel, grob gehackt
- 3 Knoblauchzehen, grob gehackt
- 1½ TL Salz
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- ½ TL Korianderpulver
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 2 EL Kichererbsenmehl
- 1 TL Backpulver
- Öl zum Frittieren

Couscoussalat

- 250 ml Wasser

- 1 TL Salz
- 250 g Couscous
- ¼ TL Korianderpulver
- 1 Zitrone, Abrieb plus 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 2 grosse Handvoll Petersilie, fein gehackt
- 2 Zweige Minze, die Blätter fein gehackt
- 1 Frühlingszwiebel, fein gehackt
- 50 g gesalzene Pistazien, grob gehackt
- 40 g getrocknete Aprikosen, in kleinen Stücken
- Salz und Pfeffer

Restliche Zutaten

- 350 g Süsskartoffeln, in 1 cm dicken Stiften
- 1 EL Olivenöl
- ¼ - ½ TL Salz
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- Etwas Nüsslisalat
- Etwas Rotkabis, in feinen Streifen
- Etwas Ajvar (mild oder scharf)
- Etwas Sesam zum Garnieren, optional

Falafeln

1. Alle Zutaten bis auf Kichererbsenmehl, Backpulver und Öl im Mixer zu einer fein-krümeligen Masse pürieren. Kichererbsenmehl und Backpulver untermischen und die Falafelmasse für 30 Minuten im Kühlschrank durchkühlen lassen.

Couscoussalat

1. Wasser mit Salz zum Kochen bringen, von der Platte nehmen, Couscous zugeben. Zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Danach mit einer Gabel auflockern.
2. Korianderpulver, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Olivenöl zugeben und gut vermischen. Danach die restlichen Zutaten untermischen. Mit Pfeffer und – falls nötig – etwas Salz abschmecken.

Bowl zusammenstellen

1. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Süsskartoffelstifte mit Olivenöl, Salz und Kreuzkümmelpulver vermischen und für circa 20 Minuten backen, bis sie knusprig sind.
3. In den letzten 10 Minuten die Falafeln zubereiten. Dafür Frittieröl in einem Topf auf 150–175 Grad erhitzen. Tipp: Wer kein Küchenthermometer besitzt, prüft die Hitze mit einer Holzkelle: Bilden sich beim Eintauchen in das Öl Bläschen ums Holz, kann losgelegt werden.
4. Falafelbällchen frittieren, bis sie dunkelbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Couscoussalat, Nüsslisalat, Rotkabis und Süsskartoffeln auf Schüsseln verteilen. Je 3–4 Falafelbällchen und etwas Ajvar zugeben und nach Wunsch mit Sesam garnieren.

Zubereitungsdauer: circa 1 Stunde (exkl. Kühlzeit)

Boschendal 1685 Pinotage

Purpurrote Farbe. In der Nase Noten von reifen Kirschen, Johannisbeeren und Pflaumen, mit einem Hauch von dunkler Schokolade, Rauch und Leder.

[Jetzt im Weinshop ansehen](#)

