

14. Kalenderwoche 2017

REZEPTE

Bärlauch als Falafel

Zutaten:

Für 3-4 Portionen

250 g Kichererbsen

1 handvoll Bärlauch

½ TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

3-4 EL

Dinkelvollkornmehl
Kokosöl zum Braten

Zubereitung:

ca. 45 Min.

Kichererbsen nach Packungsanleitung zubereiten oder aus dem Glas nehmen, gut abtropfen lassen.

Bärlauch waschen und grob schneiden.

Mit dem Stabmixer Kichererbsen, Bärlauch und die Gewürze pürieren.

Dann löffelweise das Mehl einrühren bis eine gut formbare Masse entsteht. Daraus mit feuchten Händen kleine Falafel-Kugeln formen. Im Kokosöl die Falafel von allen Seiten goldbraun braten.

Dazu passt wunderbar der Posteleinsalat.

Pak Choy mit gebratenem Tofu und Quinoa

Zutaten:

für 4 Portionen

1 Pak Choy
300 g Quinoa

1 Zwiebel
300 g Tofu
Sesamöl

Sojasoße
Koriander, frisch
Saft einer 1/2 Limette
oder einer Zitrone
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

ca. 25 Min.

Pak Choy waschen, putzen und klein schneiden.

Quinoa abwaschen und nach Packungsanleitung kochen.

In der Zwischenzeit

Zwiebel schälen und fein hacken.

Tofu in kleine Würfel schneiden.

Im Sesamöl von allen Seiten kurz und kross anbraten.

Geschnittene Zwiebel dazu geben und kurz mitbraten.

Danach mit Sojasoße ablöschen und kurz mit einköcheln lassen.

Koriander waschen und fein hacken.

Dann alle Zutaten miteinander vermischen.

Limetten- oder Zitronensaft darüber träufeln.

Mit Salz und Pfeffer würzen.