Grünkohl-Salat mit Falafel

Zeit gesamt 15min

Zubereitungszeit 10min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kichererbsen	400 g
Petersilie, frisch	10 g
Schalotten	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Zitronen	0.5 St.
Paniermehl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Grünkohl, frisch	200 g
Öl	4 EL
Minze, frisch	10 g
Strauchtomaten	200 g
Salatgurken	200 g
Sojaghurt	200 g
Olivenöl	1 EL
Zucker	
Sesam, weiß	4 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, hohes Gefäß, großer Topf, große Pfanne, Sieb, Schaumlöffel, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Kichererbsen in ein Sieb abgießen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Schalotte halbieren, schälen und grob hacken. Knoblauch schälen und grob hacken. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.

2. In einem hohen Gefäß Kichererbsen mit Petersilie, Schalotte, Knoblauch, Zitronensaft und Paniermehl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 15 Min. kalt stellen. In einer Pfanne 4 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Aus der Masse ca. 3 cm große Taler formen und von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun anbraten.

3. Grünkohl waschen, dicke Mittelrippen entfernen. Blätter zerzupfen, waschen und abtropfen lassen. Blätter in einem großen Topf mit ca. 2 l kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren. Mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausheben, eiskalt abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

4. Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Tomaten waschen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Gurke waschen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

5. In einer Schüssel Sojaghurt, 1 EL Olivenöl, Zitronensaft, Zucker und Minze vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

6. Grünkohl in tiefen Teller verteilen, Tomate, Gurke und Falafel darauf anrichten und mit Minze-Sojaghurt-Dressing, Sesam und Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	286 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	16 g