



REZEPT DER WOCHE

KW 12 20.03. – 26.03.2023

Möhrenfalafel

(Für ca. 4 Personen)

Das brauchen Sie:

- 550 g [Möhren](#) (Art.Nr. 300)
- 100 g [Zwiebeln](#) (Art.Nr. 400)
- 2 [Knoblauchzehen](#) (Art.Nr. 410)
- 0,5 Bd. [glatte Petersilie](#) (Art.Nr. 451)
- 265 g [Kichererbsen](#) (Art.Nr. 17276)
- 1 [Zitrone](#) (Art.Nr. 1760)
- 1 [Chili](#) (Art.Nr. 127)
- 2 EL [Bratöl](#) (Art.Nr. 8234)
- 2 TL [Koriandersamen](#) (Art.Nr. 8378)
- 2 TL [Kreuzkümmelsamen](#) (Art.Nr. 8590)
- 40 g [Sesam geschält](#) (Art.Nr. 5762)
- 180 g [Dinkel-Paniermehl](#) (Art.Nr. 5142)
- 400 g [Rote Bete](#) (Art.Nr. 320)
- 200 ml [Orangensaft](#) (Art.Nr. 12297)
- 2 EL [Balsamico Bianco](#) (Art.Nr. 8114)
- 1 EL [Rohrohrzucker](#) (Art.Nr. 5291)
- 100 g Salat – [Kopf-](#) o. [Feldsalat](#) (Art.Nr. 200 oder 220)
- 1 L [Frittieröl](#) (Art.Nr. 8234)
- Etw. [Chiliflocken](#) (Art.Nr. 8535)

Und so geht's:

400 g Möhren in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln. Petersilienblätter grob hacken. Kichererbsen gut durchspülen. Zitrone heiß waschen und 1 EL Schale abreiben. Chili sehr fein hacken.

Gewürfelte Möhren in Salzwasser ca. 15 Minuten weichkochen, abgießen, ausdampfen lassen und mit den Kichererbsen fein pürieren.

Die restlichen Möhren grob reiben. Bratöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin 3 Minuten anbraten, Koriander- und Kreuzkümmelsamen hinzufügen, weitere 2 Minuten braten und mit Zitronenabrieb, Sesam, Paniermehl, Petersilie und den Möhrenraspeln zur Möhren-Kichererbsenmasse geben. Alles gut vermengen und abgedeckt 30 Minuten ziehen lassen.

Rote Bete schälen, in dünne Scheiben schneiden, in einen Topf geben und mit Orangensaft bedecken. Essig und Zucker hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen.

Salat putzen.

Aus der Falafelmasse 24 Bällchen formen. Frittieröl auf 160–170 Grad erhitzen, Bällchen vorsichtig portionsweise darin goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Rote Bete mit Salat auf Tellern anrichten, mit dem warmen Rote-Bete-Sud beträufeln. Falafelbällchen dazulegen. Mit Chiliflocken würzen.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:
Tel. (0 72 23) 8 06 22 30
E-Mail: info@deckersbiohof.de
www.deckersbiohof.de

DECKERS **BIO** **HOF**